

وصفات مضمونة النجاح

83 وصفة بالداخل

ما فيش أحلى من المطبخ!

روعة المطبخ الإيراني

الحفلات سهولة وشياكة

أحلى الأكلات بأقل ميزانية

January 2010

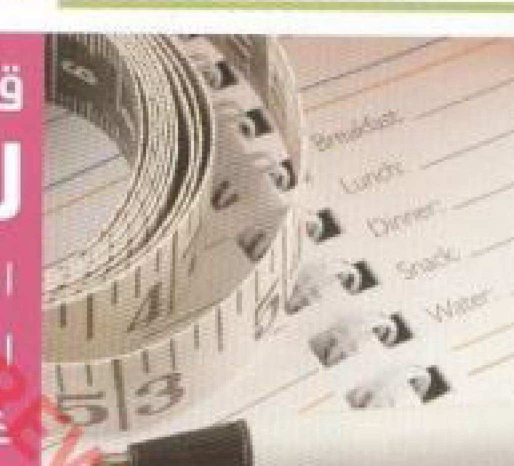
9 789948 153597 >
IMPZ

الإمارات ٢٥ درهم - السعودية ٢٥ ريال - الكويت ٢ دينار - البحرين ٢,٥ دينار - عمان ٢,٦ ريال - قطر ٢٥ ريال
مصر ٣٥ جنيه - لبنان ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن ٤,٥ دينار - سوريا ٣١٠ ليرة - International $7, €5



مقالات ووصفات











ريبز آند رامبس



الكؤوس:

الأبواب:

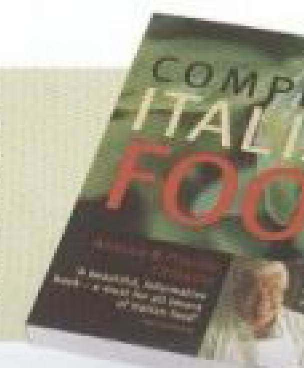
وصفات القراء:

فتافيت أكاديمي:

هل عمل السوشي صعب؟



كتاب العدد:



قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:

الشوربة:

السلطة:



الأطباق الرئيسية:

تكملة الأطباق الرئيسية:

الحلويات:

تكملة الحلويات:

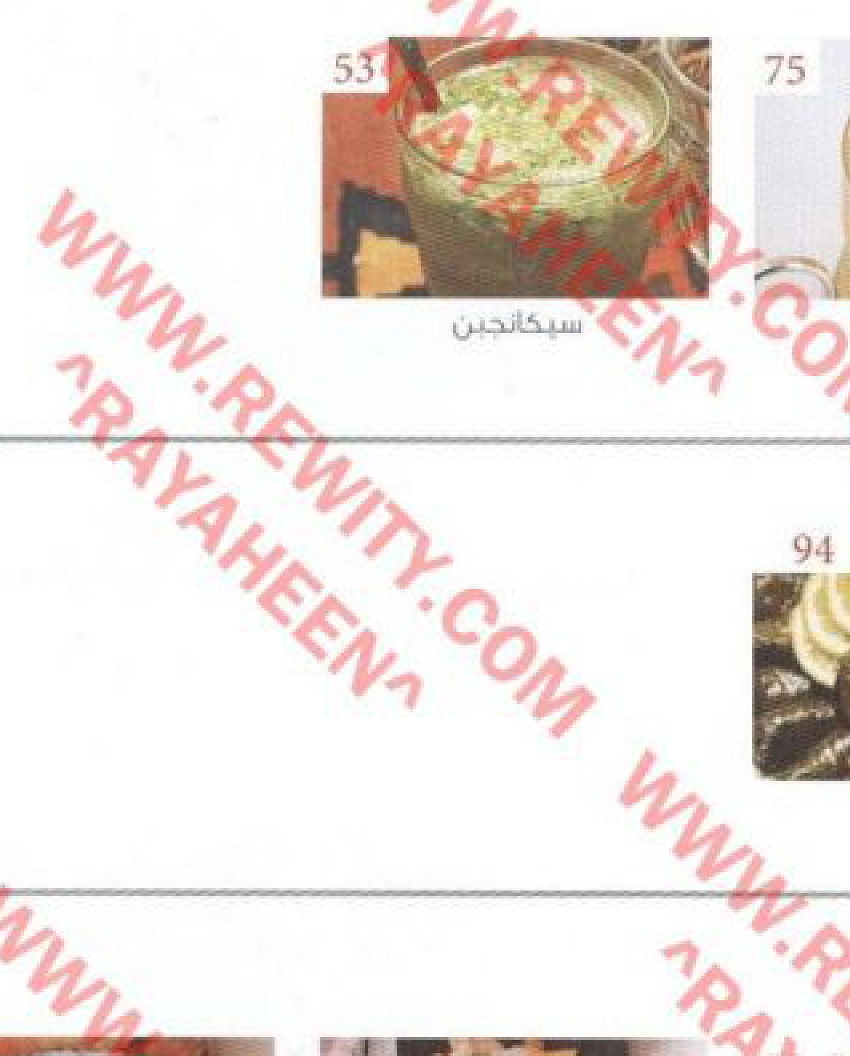






المشروبات:





وصفات القراء:





خطوة خطوة




الرول المعكوس

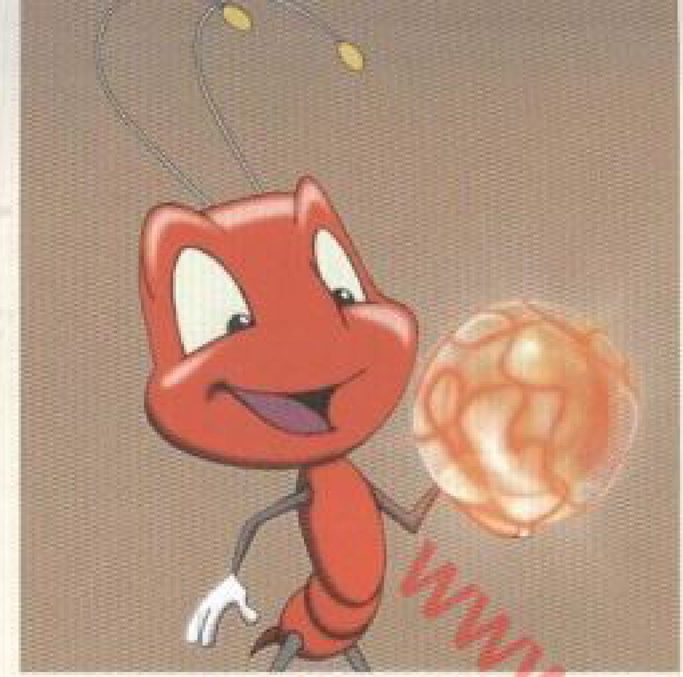

الرول


رول الماكي


الهاماشي


النيجيري





كلمة الناشر

ماذا تعني الكلمات؟

مؤخراً وأنا في رحلة إلى الهند وأقوم بالقيادة خلال الروافد المزدحمة للمرور، والتي تتشعب في أرجاء المدينة، لاحظت تسمية «بنزين البهارات» على محطات البنزين. وعلقت على هذه التسمية لزميلي الهندي الذي شرح لي أن المواطنين الهنود يطلقون اسم بهارات على وطنهم. بمعنى آخر، ففي اللهجة المحلية، عندما يتكلمون عن موطنهم فإنهم لا يسمونها الهند بل البهارات.

وهنا يطرق بخاطري حقيقة مشوقة، ألا وهي أننا في العالم العربي نستخدم كلمة بهارات للإشارة إلى الألف والمائة نوع من البهارات التي نستوردها في كثير من الأحيان من... نعم، لقد أحسنتم التخمين، من الهند.

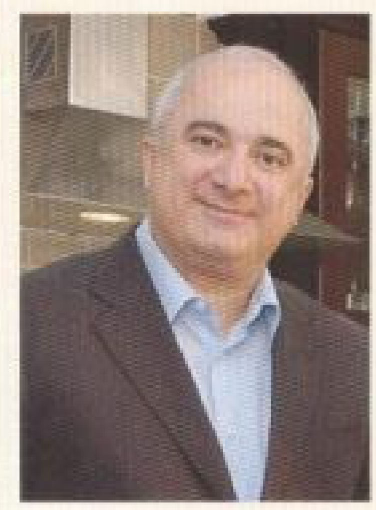
هل هذه مجرد صدفة أم أنها تتماثل مع الحكايات التي تشير إلى أن كلمات مثل «أورنج» و «أرتيتشوك» أصولها عربية وهي «نارنج» و«أرضي شوكي» والله أعلم.

كوكبنا الذي نقطنه ونقتات منه، هو كوكب جميل وأيضاً كوكب شديد الذكاء، وكما قال لي رجل حكيم «إن أذكى كائن حي هو كوكب الأرض ذاته، فكل ما نعمله هو إلقاء البذور ولا علينا أن تنبت شجرة، فالأرض على معرفة تامة بما يتوجب عمله».

استمتعوا بالوصفات، وستعرفون ما يتوجب عمله.

ولنأخذ على عاتقنا حماية كوكبنا.

يوسف الديب





كلمة المحرر

تناول الطعام من أحد التجارب الحياتية النادرة التي تجمع ما بين كونها ضرورية وممتعة، فإننا لا نستطيع البقاء على قيد الحياة بدون طعام، وبالطبع فإن الطعام الجيد من شأنه أن يضع إبتسامة على وجوهنا. فسواء كنا نمر بأوقات سعيدة أو غير سعيدة، فلا بد من التوقف وتناول الطعام. فالطعام يواسينا عن الأعمال والأعباء اليومية ويشاركنا الاحتفال بالمناسبات السعيدة والنجاحات. وليس من الضروري إنفاق ثروة للحصول على وجبة لذيذة. فالطعام البسيط من الممكن أن يصبح من متع الحياة البسيطة الساحرة. من أمثلة ذلك طبق فول مع الخبز الطازج أو خليط من الطحينة والعسل الأسود أو بيض مسلوق مغموس في الكمون والملح أو جبن الفيتا مع الطماطم وزيت الزيتون... من الممكن أن أستمر في سرد الأمثلة إلى الأبد. فالطهي هو السمو بهذه المكونات إلى درجات عليا وهذه الدرجات لا نهاية لها. ولست أعني أن السمو يتطلب التبذير، بل أعني أنه كلما أعطينا الطهي تفكيراً وحسن صنعة وحباً كلما رفعناه إلى درجات أسمى.

فبعض الناس "لديهم ما نسميه "بالنفس" وفي رأيي أن النفس هو ما نضعه من أنفسنا فيما نعده من طعام. فعندما نعد الطعام بحب فلا بد أن يصير لذيذاً في نهاية المطاف لأن ما "نتنفسه" خلال الطهي يؤثر عليه. وعندما نعد الطعام بدون حب فإن الطعام ينقصه أكثر المكونات أهمية ألا وهو الحب. فالطهي علاقة حب بيننا وبين المقادير التي نعلم بوجودها والتي لم نكتشفها بعد لأن كرم الله لا يفنى. فالطهي بحب يشمل حمده على نعمه.

مع تحياتي

نرمين هنو

فيرين المقبلات والحلوى
الأناقة **في كؤوس**

إن تناول الطعام تجربة يصعب وصفها بالكلمات. وكل واحد منا يتمتع بوجبة الطعام بطريقته الخاصة. وكما يقول الشاعر وردزورث، "الجمال في عين الناظر". فتشترك جميع الوجبات في شيء واحد ألا وهو أهمية جمال بداية ونهاية وجبة طعام.

ويحدد الجزء الأول من الوجبة انطباعنا الأول عن نوعية الوجبة التي ستقدم. فإنه يبني توقعاتنا ويداعب حاسة التذوق لدينا. عندما يكون التقديم جميلاً ويضاهي الطعم هذا الجمال البصري فإن الوجبة تبدأ بمستوى عالٍ. ومن الصحيح أيضا أن آخر جزء من الوجبة من المهم أن يكون على نفس القدر من جمال الشكل والطعم إن لم يكن أكثر أهمية. ليس ذلك فحسب، بل ينبغي لها أن تفوق الوجبة الرئيسية في الجمال والذوق والتوقعات الناجمة عن تناول الوجبة. فإن نهاية وجبة الطعام هو انطباعنا الأخير وهو الانطباع الذي يغادر معنا المطعم . لذا، ينبغي أن تكون الحلويات أرفع طبق جمالاً في وجبة الطعام. وهذه الكؤوس الزجاجية تضمن بداية ونهاية مدهشة للوجبة.

وكلمة "فيرين" هي مصطلح يستخدم لوصف الحلويات أو المقبلات التي تقدم في كؤوس؛ وكلمة كؤوس تعني "فيرين" باللغة الفرنسية. وتقدم المكونات عادة في طبقات تعرض تشكيلات من الألوان والنكهات والقوام. وهو اتجاه جديد في التقديم لا سيما للحلويات، وطريقة التقديم هذه تنتشر بسرعة مثل النار في الهشيم. التقديم في كؤوس زجاجية شفافة يجعل منها متعة بصرية تداعبنا لا لتهامها.

والفيرين طريقة مريحة للغاية في الحفلات لكلا المضيف والضيوف. ولكنكم سوف تحتاجون إلى الكثير والكثير من الكؤوس.



نرمين هنو



كؤوس الكابريزي

المقادير:

6 طماطم مقطعة شرائح
3 قطع موزاريلا طازجة

صلصة البيستو

المقادير:

½ حزمة أوراق ريحان
¼ كوب زيت الزيتون
2 ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشورة
2 ملعقة كبيرة صنوبر

الطريقة:

1. تخلط مكونات البيستو معاً في الخلاط.
2. ترص في كؤوس حسب الرغبة.



كؤوس باتيه كبد الأوز

المقادير:

1 بصل
1 ورق الغار
1 حزمة كرات [illegible] (تقطع البيضاء فقط)
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
¼ كوب دبس الرمان
ملح وفلفل حسب الذوق
1 حزمة عنب أحمر مقطع
1 باتيه كبد الأوز
توست مقطع دوائر ومحمص

الطريقة:

1. يقلى البصل والكرات وورق الغار حتى يصبح البصل شفافاً.
2. يضاف عصير الرمان ويترك ليتبخر حتى يصبح لزجاً.
3. يرفع عن الموقد.
4. ترص الطبقات حسب الرغبة.

كؤوس الكسكسي

المقادير:

½ كوب كسكسي، مطهو على البخار
ملح وفلفل حسب الذوق
1 باذنجان مشوي
1 فلفل أخضر مشوي
1 فلفل أحمر مشوي
1 فلفل أصفر مشوي
3 ملعقة كبيرة خل بلسمي
1 ملعقة صغيرة خردل
½ ملعقة صغيرة ثوم مهروس

الطريقة:

1. يمزج الخل البلسمي مع الخردل والثوم لعمل تتبيلة الخل ثم تتبل بالملح والفلفل.
2. تمزج التتبيلة مع الخضار المشوي كل على حدا.
3. ترص الطبقات في كؤوس حسب الرغبة.

كؤوس الكوارع

المقادير:

2 كوارع
1 لتر ماء
ملح وفلفل حسب الذوق
3 سمان مطهي

الطريقة:

1. تطهى الكوارع في الماء والملح حتّى يقل السائل ويصبح مرقاً هلامياً.
2. يقطع لحم السمان ويخلط مع المرق.
3. يصب في الكؤوس.
4. يزين بالعظام (اختياري)





كؤوس الدجاج والكشك

المقادير:

2 صدور دجاج
2 كوب ماء
1 مكعب مرق الدجاج
1 علبة زبادي
4 ملعقة كبيرة دقيق
½ بصلة مفرومة
1 ملعقة كبيرة زيت
1 ملعقة كبيرة نعناع مجفف

الطريقة:

1. تطهى صدور الدجاج في الماء ويضاف مكعب مرق الدجاج.
2. عندما ينضج الدجاج يزال من المرق ويقطع إلى مكعبات.
3. يمزج اللبن والدقيق ونصف كوب من المرق ثم يصفى.
4. يقلى البصل في زيت حتّى يصبح شفافاً.
5. يضاف البصل إلى الكشك ثم في نفس المقلاة يضاف النعناع المجفف ويقلى قليلاً.
6. توضع طبقة من الكشك والدجاج في الكؤوس ثم يزين بالنعناع المجفف الممزوج في زيت الزيتون.

كؤوس البحر الأبيض المتوسط

المقادير:

1 علبة لحم بقري مدخن
1 قالب جبن الماعز
½ كوب كريمة كاملة الدسم
½ كوب طماطم مجففة

الطريقة:

1. يمزج جبن الماعز مع الكريمة للحصول على قوام أملس.
2. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس بيض السالمون

المقادير:

- 1 برطمان بيض السالمون
- 2 بيض مسلوق
- 2 بصل أخضر شرائح
- 2 ملعقة كبيرة كابر
- 2 ملعقة كبيرة زيتون منزوع البذر ومفروم

الطريقة:

1. يقطع بياض البيض وصفار البيض كل على حدا.
2. ترص الطبقات حسب الرغبة.

كؤوس كريمة الإسقالوب

الاسقالوب

المقادير:

6 إسقالوب مقطعة مكعبات
1 فص ثوم مهروس
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل حسب الذوق
¼ كوب كريمة

الطريقة:

1. يقلى الاسقالوب والثوم في زيت الزيتون.
2. يضاف الملح والفلفل حسب الذوق.
3. تضاف الكريمة وتخفق ثم تمزج مع خليط الإسقالوب

الباذنجان المهروس

المقادير:

1 باذنجان كبير الحجم
2 فص ثوم
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون
6 أوراق ريحان مفروم
عصير الليمون حسب الذوق
ملح وفلفل حسب الذوق
زيت الزيتون لدهن الباذنجان

الطريقة:

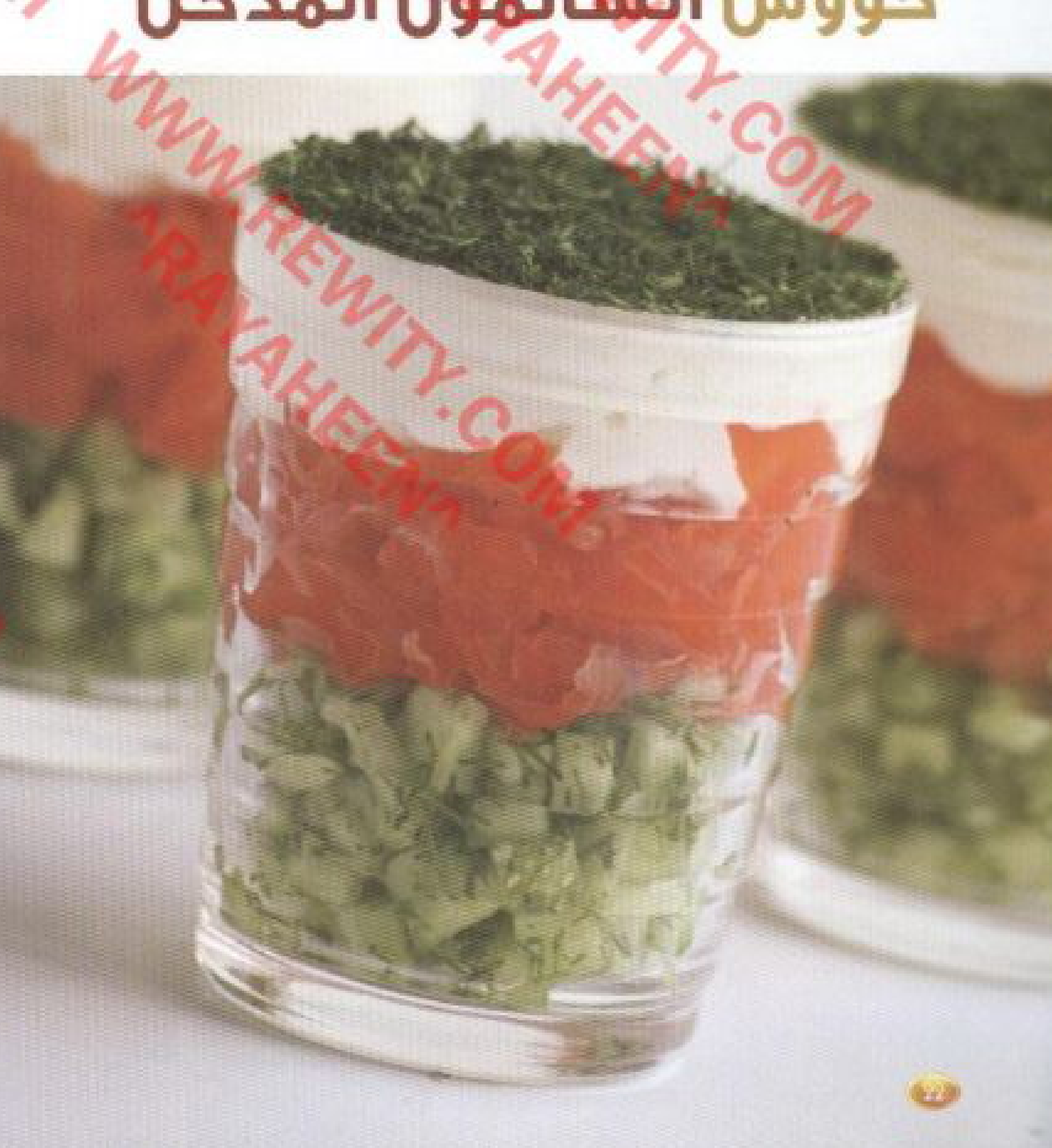
1. يقطع الباذنجان إلى نصفين ويدهن بالزيت .
2. يوضع الباذنجان في صينية الخبز مع مراعاة وضع الجهة المقطعة إلى الأسفل، ويخبز حتّى تمام النضج.
3. يغرف اللب بملعقة ويهرس.
4. يقلى الثوم في زيت الزيتون ثم يضاف إلى لب الباذنجان ويضاف عصير الليمون والملح والفلفل والريحان.

التقديم:

ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس السالمون المدخن



المقادير:

1 ثمرة خيار مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة
رشة ملح
عصير ليمون حسب الذوق
1 علبة كريمة الجبن
1 ملعقة كبيرة شبت مقطع
4 شرائح سالمون مدخن مقطع

الطريقة:

1. يوضع الخيار في مصفاة ويرش عليه بعض الملح ويترك حتى يتم التخلص من مائه.
2. يعصر الخيار للتخلص من أي ماء زائد.
3. تخفق كريمة الجبن ويضاف إليها الشبت ويخلطا جيداً.
4. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس السوشي

المقادير:

- 10 أعواد من السلطعون مقطعة إلى شرائح
- 10 روبيان مطهي على البخار ومقطع إلى شرائح
- 200 جم من شرائح سمك السالمون المقطع إلى مكعبات
- 1 أفوكادو مقطعة إلى مكعبات
- 1 أفوكادو مقطعه إلى مكعبات

الطريقة:

1. يمزج خل الأرز وعصير الليمون والزنجبيل.
2. ينقع الواكامي في تتبيلة الخل حتّى يلين.
3. ترص الطبقات حسب الرغبة.

كؤوس الفواكه الاستوائية

الباشن فروت

المقادير:

1 كوب لب الباشن فروت
2 ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة كبيرة نشا

الطريقة:

1. يغلى لب الباشن فروت والماء.
2. يمزج السكر والنشا ثم يضاف إلى القدر ويخفق بشدة.
3. يرفع من على الموقد، يترك ليبرد.

الأناناس

المقادير:

1 كوب بيوريه الأناناس
2 ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة كبيرة نشا

الطريقة:

1. تتبع نفس طريقة الباشن فروت.

كيوي

المقادير:

1 كوب بيوريه الأناناس
2 ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة كبيرة نشا

الطريقة:

1. تتبع نفس طريقة الباشن فروت.

التقديم:

1. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس التشيز كيك
بالتوت

البسكويت

المقادير:

- ½ علبة بسكويت الدايجيستف
- ¼ كوب سكر
- 3 ملعقة زبدة

الطريقة:

1. يفتت بسكويت الدايجيستف، ويخلط مع السكر والزبدة.
2. يفرد على صينية ويخبز في الفرن حتّى يحمر.

الحشو

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة جيلاتين
- ¼ كوب ماء دافئ
- 200 جم جبن الكريمة
- ½ كوب سكر
- ½ كوب كريمة

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في الماء.
2. يخفق جبن الكريمة والسكر حتّى يذوب السكر ثم تضاف الكريمة ويستمر الخفق جيداً حتّى يمتزجوا.
3. يضاف الجيلاتين ويخلط جيداً.

الفاكهة

المقادير:

- 1 كوب توت بري
- 1 كوب توت أحمر
- 1 كوب ماء
- 4 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة:

1. يتم غلي الماء والسكر ثم تخفض الحرارة ويتركا على موقد منخفض الحرارة لمدة 5 دقائق. يترك ليبرد.
2. ينقع التوت كلٌ على حدا في الشراب.

التقديم:

1. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس الشوكولاتة المنوعة

المقادير:

- 125 جم شوكولاتة بيضاء
- 75 جم كريمة خفق
- 125 جم شوكولاتة داكنة
- 100 جم كريمة خفق
- نوتيلا حسب الحاجة
- شوكولاتة بيضاء مبروشة

الطريقة:

1. تذوب الشوكولاتة البيضاء في حمام مائي.
2. توضع الكريمة على الموقد حتّى الغليان.
3. تصب الكريمة بالتدريج على الشوكولاتة مع التقليب حتّى تصبح ناعمة الملمس. تترك لتبرد.
4. تكرر العملية مع الشوكولاتة الداكنة. تترك لتبرد.
5. ترص الطبقات في كاس مع النوتيلا.
6. تزين بالشوكولاتة البيضاء المبروشة.



كؤوس الغابة السوداء

كيك الشوكولاتة

المقادير:

100 جم شوكولاتة داكنة
100 جم زبدة بدرجة حرارة الغرفة
½ كوب سكر
4 بيضات
¾ كوب بندق مطحون
½ كوب دقيق
½ كوب نشا الذرة
2 ملعقة كبيرة كاكاو
2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر

الطريقة:

1. تذوب الشوكولاتة على حمام مائي وتترك لتبرد.
2. تضرب الزبدة والسكر حتّى يصبح الخليط خفيفاً وقشدي الملمس.
3. يضاف البيض الواحدة تلو الأخرى ويخفق جيداً بعد كل إضافة.
4. تضاف الشوكولاتة المبردة وتخلط جيداً.
5. تنخل المكونات الجافة معاً وتضاف إلى الخليط تدريجياً.
6. تخبز في الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة أو حتّى يخرج السكين منها بدون أن يلتصق به شيء.
7. تترك لتبرد وتقطع إلى قطع صغيرة.

حشو الكرز

المقادير:

1 كوب كرز
¼ كوب ماء
2 ملعقة كبيرة سكر
1 ملعقة كبيرة نشا الذرة

الطريقة:

1. يوضع الكرز والماء في وعاء ويتركا حتّى الغليان.
2. يخلط السكر والنشا ثم يضافا إلى الكرز مع الخفق بشدة إلى أن يصبح الخليط كثيفاً ثم يترك ليبرد.

التزيين:

كريمة الخفق، مخفوقة

التقديم:

ترص الطبقات حسب الذوق مع التزيين بالكريمة.

كؤوس الفراولة اللذيذة



كيك الفستق

المقادير:

3 بيضات
1 كوب سكر
½ كوب زبدة
1½ كوب دقيق
½ كوب معجون الفستق
½ كوب كريمة
1½ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

الطريقة:

1. يخفق السكر والزبدة حتّى يصبح الخليط خفيفاً وقشدي الملمس.
2. يضاف البيض الواحدة تلو الأخرى مع الخفق الجيد بعد كل إضافة.
3. يضاف معجون الفستق ويمزج جيداً.
4. تنخل المكونات الجافة معاً ثم تضاف إلى الخليط بالتناوب مع الكريمة.
5. تخبز في الفرن على درجة حرارة 170 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتّى يخرج السكين بدون أن يلتصق به شيء.

الزبادي

المقادير:

2 كوب زبادي
2 ملعقة كبيرة سكر بودرة
1 ملعقة صغيرة فانيليا
1 ملعقة كبيرة جيلاتين
4 ملعقة كبيرة لبن رائب، دافئ

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في اللبن الرائب.
2. يخلط السكر البودرة والزبادي والفانيليا.
3. يضاف الجيلاتين المذاب إلى الزبادي، يترك جانباً.

الفراولة

المقادير:

2 كوب فراولة
½ كوب سكر
1 ملعقة كبيرة نشا

الطريقة:

1. يهرس كوب من الفراولة وتقطع باقي الفراولة إلى مكعبات.
2. توضع الفراولة المهروسة على الموقد لتغلي.
3. يخلط السكر والنشا ثم يضافا إلى الفراولة ويخفقوا بقوة حتّى يصبح الملمس سميكاً. يترك الخليط ليبرد.
4. تضاف مكعبات الفراولة إلى صوص الفراولة البارد.

التقديم:

1. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس الأبراج

المانجو

المقادير:

1 كوب مانجو مهروسة
2 ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة صغيرة جيلاتين
2 ملعقة كبيرة ماء دافئ

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في الماء الدافيء.
2. يضاف السكر إلى الماء الدافيء ويذوب.
3. يضاف لب المانجو.

جوز الهند

المقادير:

2 ملعقة صغيرة جيلاتين
4 ملعقة كبيرة ماء دافئ
1 كوب كريمة جوز الهند المحلاة

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في الماء الدافيء.
2. تضاف كريمة جوز الهند وتترك جانباً.

التقديم:

1. ترص المانجو وكريمة جوز الهند في الكؤوس حسب الرغبة.



كؤوس الرمان

الرمان

المقادير:

1 كوب من عصير الرمان
¼ كوب سكر
1 ملعقة كبيرة جيلاتين
¼ كوب ماء دافىء

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في الماء الدافىء.
2. يضاف السكر إلى الماء الدافىء ويذوب.
3. يضاف عصير الرمان.

القشدة الرائبة

المقادير:

1½ ملعقة صغيرة جيلاتين
2 ملعقة كبيرة من الماء
1 كوب قشدة رائبة
½ كوب عسل

الطريقة:

1. يذوب الجيلاتين في الماء الدافىء.
2. تخلط القشدة الرائبة والعسل.
3. يمزج الخليطان معاً. يترك جانباً.

التقديم:

1. ترص الطبقات حسب الرغبة.



كؤوس إيطالية

كاسترد الليمون

المقادير:

½ كوب سكر
¼ كوب نشا الذرة
2 صفار بيض
1 كوب عصير الليمون

الطريقة:

1. يخفق البيض والسكر حتّى يصبح فاتح اللون وقشدي الملمس.
2. يضاف نشا الذرة ويخفق حتّى يمتزجوا.
3. يضاف عصير الليمون إلى خليط البيض ثم يعاد إلى الموقد ويطهى حتّى يصبح سميكاً ويبدأ في الغليان. يوضع جانباً.
4. عندما يصبح فاتراً تملأ الكؤوس بكاسترد الليمون.

المارينج الإيطالي

المقادير:

½ كوب سكر
ماء كافي لتغطية السكر
2 بياض البيض
رشة ملح
1 ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقة:

1. يخفق بياض البيض مع الملح والفانيليا حتّى يصبح هشاً.
2. يغلى الماء والسكر ويستمر في الطهي حتّى يصل إلى مرحلة الكرة اللينة.
3. يوضع شراب السكر الساخن فوق بياض البيض بالتدريج أثناء الخفق حتّى يبرد بياض البيض.
4. تزين الكؤوس بالمارينج.

كؤوس عربية

المقادير:

1 كوب ماء
3 ملعقة كبيرة سكر
1 ملعقة صغيرة زعفران
½ ملعقة صغيرة جيلاتين
1 كوب ماء
3 ملعقة كبيرة سكر
1 ملعقة صغيرة حب هال مطحون
½ ملعقة صغيرة جيلاتين
1 كوب ماء
3 ملعقة كبيرة سكر
1 ملعقة صغيرة ماء الورد
½ ملعقة صغيرة جيلاتين
ألوان طعام (اختياري)

الطريقة:

1. يوضع الزعفران مع الماء على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
2. يذوب السكر في ماء الزعفران ثم يصفى.
3. يضاف الجيلاتين ويذوب. يترك ليبرد.
4. تكرر العملية مع حب الهال وماء الورد.

الزنجبيل المسكر

المقادير:

100 جم سكر
100 مل ماء
1 حبة زنجبيل متوسطة الحجم وطازجة ومقطعة إلى قطع صغيرة

الطريقة:

1. يتم غلي الماء والسكر ثم تخفض حرارة الموقد ليغليا برفق على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
2. يضاف الزنجبيل الطازج ويترك على نار خفيفة حتّى يصبح الزنجبيل شفافاً.
3. ترص الطبقات حسب الرغبة وتزين بالزنجبيل.



كؤوس تارت التفاح والموز



جبلي شراب البانكيك

المقادير:

1 ملعقة صغيرة جيلاتين
2 ملعقة كبيرة ماء دافئ
½ كوب شراب البانكيك

الطريقة:

1. يسخن شراب البانكيك حتى يصبح دافئاً.
2. يذوب الجيلاتين في الماء الدافئ، ثم يضاف إلى شراب البانكيك.
3. يصب في الكؤوس.

التفاح

المقادير:

2 ملعقة كبيرة من السكر البني
½ كوب شراب بانكيك
2 تفاح

الطريقة:

1. يذوب السكر البني مع شراب البانكيك على حرارة منخفضة.
2. يضاف التفاح ويحرك.
3. تطبخ لبضع دقائق حتى يصبح التفاح نصف مطهي.

الموز

المقادير:

2 ملعقة كبيرة سكر بني
½ كوب شراب بانكيك
2 موز

الطريقة:

1. تكرر العملية مع الموز.

طبقة البف بيستري

المقادير:

1 مغلف بف بيستري مجمدة
1 ملعقة كبيرة سكر بني
4 ملعقة كبيرة شراب بانكيك

الطريقة:

1. توضع البف بيستري في صينية الفرن.
2. يخلط السكر البني وشراب البانكيك ويوضعا فوق البف بيستري.
3. تخبز في الفرن بدرجة حرارة 200 درجة مئوية حتى يقرمش العجين ويحمر.
4. تفتت العجينة.

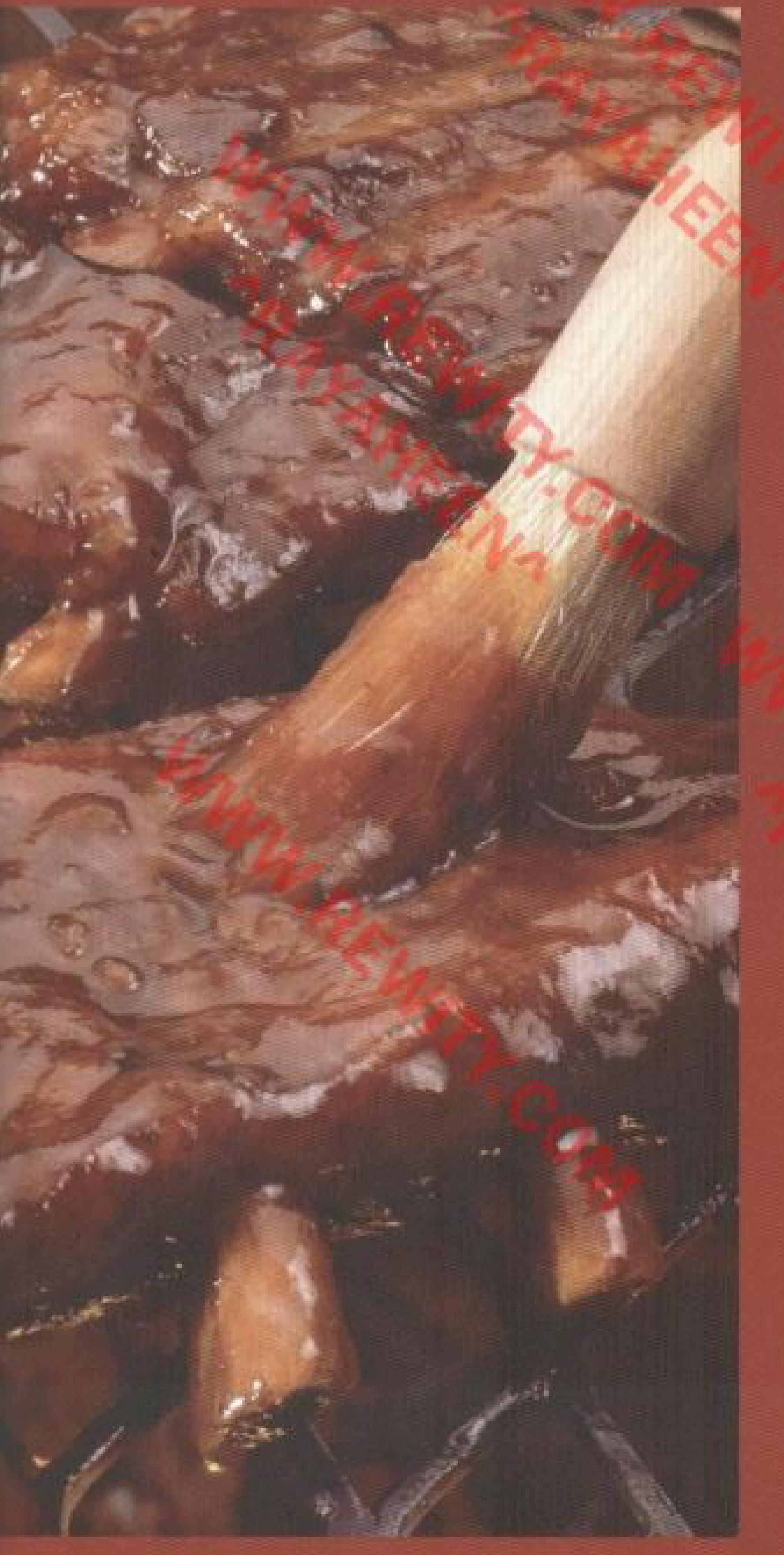
التقديم:

1. ترص الطبقات حسب الرغبة.

مطعم شهر يناير

ريبز آند رامبس

"إننا لا نعمل في مجال اللحوم وتقديمها للناس، ولكننا نعمل في مجال خدمة الناس وتقديم اللحوم لهم."



هذا هو شعار مطعم ريبز آند رامبس الذي ألقاه بكل فخر المدير العام نيكولاس كوفارس. تتجوهر نظرة ريبز آند رامبس في كونها مطاعم لحوم غير متكلفة تقدم قيمة جيدة للطعام مقابل السعر. فهدفهم هو تقديم الطعام الجيد بأسعار معقولة، وتوفير بيئة مريحة للعملاء، والعمل على تميز وبساطة تناول الطعام في أجواء مريحة. وهدفهم أيضاً أن يكون ريبز آند رامبس بمثابة البيت الثاني للعملاء، ويقوم المطعم بتوفير مناخ أسري متفاعل بكونهم ملبين للطلبات وفقاً لاحتياجات العملاء. بعبارة أخرى، إذا كان العميل يود أن يتماشى على أنغام الموسيقى في المطعم يتم تشجيعه على ذلك، بل وينضم إليه أحد أفراد طاقم المطعم إذا رغب العميل. إن مطعم ريبز آند رامبس يحاول التواصل والتأقلم مع تطور العملاء، وأن يذهب إلى أقصى الحدود لجعل العملاء يشعرون بالراحة والاسترخاء. إن تجربة تناول الطعام يُنْظَر إليها على أنها تجربة "ممتعة" وليس فقط تجربة ما يقدم على الطبق.

و تمتلك سلسلة ريبز آند رامبس مطاعم في أستراليا وجنوب أفريقيا وكذلك في الشرق الأوسط. ولديهم حملة توسعية كبيرة في مطلع العام المقبل في منطقة الشرق الأوسط بالتحديد، ومن المحتمل أن تبدأ هذه الحملة بافتتاح مطعم جديد في أبو ظبي. ويحاول ريبز آند رامبس تلبية الأذواق المختلفة للعملاء من كل البلدان. ففي الشرق الأوسط، يتم العمل على تقديم اللحوم بالتوابل الشرقية، وزيادة إضافات مثل أنواع الفطر من المدغشقر. وتحتوي قائمة الطعام من 80 إلى ٪ 85 لحوم، واللحوم المستخدمة هي لحوم من الولايات المتحدة ونيوزيلندا. وكل هذه اللحوم وكذلك الدجاج حلال. وتقدر مطاعم ريبز آند رامبس سلسلة التوريد وطرق توفير اللحوم من المزرعة إلى المائدة مباشرة، فهم يكلفون أنفسهم بمسؤلية اختيار طرق تقطيع الأجزاء المختلفة للحوم والتأكد من اتباع الطرق السليمة والصحية لهذه العملية. إذ يراقبون عن كثب عملية تعتيق اللحوم، ولا يقومون بتجميدها ولكن فقط بتبريدها، فضمان جودة المنتجات التي تقدم لعملائهم أولوية بالنسبة لهم.

وبقية قائمة الطعام مكونة من الدجاج والمأكولات البحرية وحتّى الأطباق النباتية. والسلطات طازجة ومقرمشة وأما مقبلاتهم فليست بالكثيرة ولكنها لذيذة جداً وتناسب الأذواق المختلفة لشريحة كبيرة من العملاء. وتستخدم سلسلة ريبز آند رامبس أفضل نوعية من الزيوت غير المشبعة وأفضل زيت زيتون يستخدم للسلطات. وهنالك أيضاً قائمة طعام للأطفال. وفي المستقبل الغير بعيد، تنوي ريبز آند رامبس تقديم برجر للطلبات الخارجية فقط بمبلغ 10 دراهم لأنه من المهم بالنسبة إليهم أن يكونوا قادرين على تقديم منتجاتهم الجيدة من اللحوم لشريحة أكبر من العملاء لتشمل أولئك الذين لا يستطيعون تحمل تكلفة المأكولات المدرجة على قائمة الطعام.



وتخطط سلسلة ريبز آند رامبس لإدراج قائمة متغيرة بدلاً من الدائمة. وستحل أصناف جديدة محل أصناف أخرى أقدم في قائمة الطعام مع الحفاظ على الأصناف الأكثر شعبية والتي يعتمد العملاء على وجودها على القائمة في كل مرة يزورون فيها المطعم. ومن أمثلة هذه الأصناف المحببة للعملاء، ما أسميه، في رأيي الخاص، بضلوع "الفلينتستونز" لكبر حجمها، ولكنها تقدم بطريقة متحضرة. وتقدم المرايل لارتدائها مع طلبات الضلوع وهذا كافٍ لتوضيح كبر حجمها وكثرة العصارة بها، ويعتبر برجر لحم الضلع أيضاً من الأصناف المحببة للعملاء.

ويخضع الموظفون لتدريب مكثف جداً لتعلم أفضل طرق الخدمة لتتوج الوجبة بحسن الضيافة للعملاء. ليس هناك أفضل من الابتسامة العريضة والترحيب عند دخول العملاء المطعم والخدمة التي لا تشوبها شائبة خلال الوجبة. ويتم أيضاً تدريب الموظفين على الكمال فيما يتعلق بجميع الأطباق المدرجة في قائمة الطعام، بحيث يستطيعون الإجابة على أي سؤال لمن يواجهون صعوبة في الوصول إلى قرار فيما يتعلق باختيار وجبتهم، فيمكنهم أن يصفوا الأطباق بقدر كبير من التفصيل ووصف طريقة الطهي. ويعتبر المطعم موظفيه مندوبين لمبيعاته والعلاقات العامة الخاصة به وواجهة له.

أما شكل وديكور المطعم فإنه يلهم الشعور بالدفء والمعاصرة. هناك قوس خشبي جميل وتجهيزات إضاءة تشبه الأطباق الطائرة وحبال تتدلى من السقف مع تقليمات سوداء وبيضاء كما النمر على الطاولة وكل هذا يتباين مع اللون الأحمر الطاغي على التصميم. وهناك أيضاً أعمدة خشبية على الحوائط تجمع بين الحديث والكلاسيكي. يطل المطعم أيضاً على حلبة للتزلج على الجليد في مول دبي مما يضيف بعض الترفيه لزائري المطعم.

الغذاء الجيد والروح الأسرية هي التجربة في مطاعم ريبز آند رامبس. فإنها تجسد متعة تناول الطعام خارج المنزل مع الإحساس بتناوله في المنزل.

ونقدم وصفات من مطاعم ريبز آند رامبس أتاحوها لنا لمشاركة قراء فتافيت بعض وصفاتهم الأكثر شعبية.

يقدم هذه الوصفات الشيف روي سوندراجيام.

برجر لحم الضلع بطريقة الشيف الخاصة

المقادير:

500 جم من ضلوع البقر المخلية والمنزوعة الدهن
400 ملل ماء
200 ملل من صوص الباربيكيو
ملح وفلفل حسب الذوق
20 ملل زيت زيتون
10جم من كل من إكليل الجبل والزعتر والبقدونس

الطريقة:

1. يقطع لحم الضلع إلى قطعتين، كل جزء منهما بوزن 200 جم.
2. يشوح لحم الضلع في مقلاة، ويضاف الملح والفلفل.
3. يوضع الضلع في صينية الشوي، وتخلط جميع المكونات المتبقية معاً وتضاف إلى صينية الشوي، يمزج كل ذلك حتّى تغلف كل الضلوع.
4. تغطى الصينية بورق الألمونيوم، وتطهى في الفرن على 140 درجة مئوية لمدة 3 ساعات، مع فحص درجة النضج من حين لآخر، وتحرك الصينية في هذه الأثناء حتّى لا يلتصق اللحم بها، وإذا اقتضى الأمر يضاف القليل من السائل.
5. وبعد 3 ساعات، ينبغي أن يكون اللحم ليناً، يترك اللحم في السائل المتبقي في الصينية حتّى يبرد.

البصل المحمر

المقادير:

100 جم شرائح بصل
20 ملل زيت زيتون
10 جم زبدة
1 ملعقة صغيرة سكر بني
فلفل وملح حسب الذوق

الطريقة:

1. في قدر أو مقلاة، تضاف الزبدة والزيت ويقلى البصل في المقلاة.
2. يضاف السكر ويحمّر البصل.

التقديم:

المقادير

1 شريحة طماطم كبيرة
40 جم خس ايس بيرج مقطع شرائح
صلصة الطماطم حسب الذوق
خبز الهامبرجر

الطريقة:

1. يشوى لحم الضلع على شواية مدهونة بالزيت أو في مقلاة ثمّ يدهن بالفرشاة بصوص الباربيكيو.
2. يحمص خبز البرجر ويدهن النصف السفلي بالزبدة.
3. توضع صلصة الطماطم على النصف الآخر من الخبز.
4. يوضع النصف السفلي من الخبز على الطبق.
5. يوضع اللحم أولاً ثم البصل المحمر والخس وشريحة الطماطم، وأخيراً الجزء العلوي من الخبز.
6. يقدم مع البطاطس.

كالاماري



المقادير:

600 جم حبار منظف ومشرط بالسكين ومقطع حلقات.
4 ليمون
10 جم بقدونس
فلفل وملح حسب الذوق
½ ملعقة صغيرة رقائق الشطة
½ ملعقة صغيرة بودرة الخمس توابل
½ ملعقة صغيرة كركم
15 جم نشا الذرة
مايونيز الشطة الحلو
20 ملل صلصة الشطة الحلوة التايلاندية
150ملل مايونيز
فلفل وملح حسب الذوق
1 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة

الطريقة:

1. يقلب الحبار في خليط من نشا الذرة، الفلفل والملح والكركم والشطة المطحونة وبودرة الخمس توابل.
2. تمزج في وعاء صلصة الشطة الحلوة والمايونيز والكزبرة.
3. يؤخذ الحبار المغلف وينفض النشا الزائد عنه ثم يقلى في الزيت لمدة دقيقة أو دقيقتين.
4. يتم التخلص من الزيت بوضع الحبار على منشفة ورقية.
5. يوضع الحبار على طبقين، ويزين بالبقدونس والكزبرة على الوجه حسب الرغبة.
6. توضع شريحة من الليمون بجانب الحبار مع ملعقة من المايونيز والشطة الحلوة.



دابل برجر

المقادير:

800 جم لحم بقري مفروم
4 جم ملح وفلفل

الطريقة:

1. يوضع لحم البقر المفروم في وعاء ثم يضاف الملح والفلفل.
2. يخلط ويشكل إلى 4 أقراص، بوزن 200 جم للقرص.

البصل المحمر

المقادير:

100 جم بصل شرائح
20 ملل زيت زيتون
10 جم زبدة
1 ملعقة صغيرة سكر بني
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تضاف الزبدة والزيت في وعاء أو مقلاة، ويقلى البصل.
2. يضاف السكر ويحمر البصل.

التقديم:

المكونات:

2 شريحة طماطم كبيرة
40 جم خس أيس بيرج شرائح
2 شريحة جبن الشيدر
صلصة الطماطم حسب الذوق
2 خبز هامبرجر

الطريقة:

1. يطهى قرص اللحم على مشواة مدهونة بالزيت أو مقلاة ثم يدهن بالفرشاة بصوص الباربيكيو.
2. يحمص خبز البرجر ويدهن النصف السفلي بالزبدة.
3. توضع صلصة الطماطم على النصف الآخر من الخبز.
4. يوضع النصف السفلي من الكعكة على الطبق.
5. يوضع قرص من اللحم المطهي ثم شريحة طماطم، يليها قرص لحم آخر والبصل المحمر، ثم شريحة الجبن، والخس، وأخيراً النصف الآخر من الخبز.
6. يقدم مع رقائق البطاطس.

مطعم شهر يناير



نصف دجاجة مشوية على الفحم

المقادير:

1200 جم دجاجة كاملة مقطعة إلى نصفين ومنزوعة عظم الظهر
40 ملل زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة أوراق كاري مفرومة
½ ملعقة صغيرة بذور خردل مفرومة
½ ملعقة صغيرة بذور كمون مفرومة
¼ ملعقة صغيرة رقائق شطة مجففة
½ ملعقة صغيرة مسحوق كركم
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تخلط جميع المكونات وتفرك بها كل الدجاجة.
2. يتم تغطيتها وتنقعها في التتبيلة طوال الليل.
3. يشوى نصفا الدجاجة على كلا الجانبين ثم توضع في الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.
4. عندما يصبح الدجاج جاهزاً، يدهن بالفرشاة بصوص الباربيكيو.
5. تقدم مع رقائق البطاطس أو البطاطس المهروسة.

البرجر على الطريقة الإيطالية

المقادير:

400 جم لحم بقري مفروم
2 ملعقة كبيرة من خليط الأعشاب الطازجة مفرومة (بقدونس، روزماري، والطرخون والزعتر)
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يوضع اللحم البقري المفروم في وعاء وتضاف الأعشاب والملح والفلفل.
2. يخلط ويشكل إلى قرصين كل منهما بوزن 200 جم.

البصل المحمر

المقادير:

100 جم شرائح بصل
20 ملل زيت الزيتون
10 جم زبدة
1 ملعقة صغيرة سكر بني
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. في وعاء أو مقلاة، تضاف الزبدة والزيت ويقلى البصل.
2. يضاف السكر ويحمر البصل.

الفلفل الرومي والثوم والشطة المشوي

المقادير:

1 فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات
6 فصوص ثوم مقطع إلى شرائح
2 بصل أسباني مقطع إلى شرائح
2 فلفل أحمر كبير ومنزوع البذر ومقطع إلى شرائح
50 جم أوراق ريحان
100 ملل زيت الزيتون
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تضاف جميع المكونات إلى صينية فرن وتخبز في الفرن على درجة حرارة 170 درجة مئوية لمدة 15 – 20 دقيقة.
2. عندما يصبح الخضار ليناً، يخرج من الفرن ويترك ليبرد.
3. يخلط في الخلاط أو يفرم جيداً ليصبح مثل المعجون

التقديم:

المقادير:

2 شرائح طماطم كبيرة
40 جم شرائح خس أيس بيرج
صلصة الطماطم حسب الذوق
2 خبز الهامبرجر

الطريقة:

1. تطهى أقراص اللحم على مشواة مدهونة بالزيت أو صينية قلي، تدهن بالفرشاة بصوص الباربيكيو.
2. يحمص خبز البرجر ويدهن النصف الأسفل بالزبدة.
3. توضع صلصة الطماطم على النصف الآخر من الخبز.
4. يوضع النصف الأسفل من الخبز على طبق التقديم.
5. يوضع بعض من معجون الشطة يليه قرص اللحم البقري، ثم البصل المحمر والخس وشريحة الطماطم، وأخيراً النصف الآخر من الخبز.
6. يقدم مع رقائق البطاطس.



كومبو الروبيان
والضلوع النيوزيلندية

المقادير:

1 كيلو ضلوع البقر
800 ملل ماء
400 ملل صوص الباربيكيو
ملح وفلفل حسب الذوق
20 ملل زيت الزيتون
5 جم بذور العرعر المطحونة
عرق من كل من إكليل الجبل والزعتر

الطريقة:

1. توضع جميع [illegible] في صينية [illegible] وتطهى في [illegible] على درجة 140 درجة مئوية [illegible] ساعات.

الجمبري

المقادير:

6 روبيان حجم 15/10 حبة للكيلو، مقشر

20 ملل زيت زيتون

2 ملعقة كبيرة صلصة الشطة الحلوة

1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يطهى الروبيان في مقلاة مع بعض زيت الزيتون لمدة دقيقة واحدة على كل جانب.
2. تضاف صلصة الشطة الحلوة والكزبرة وتقلب مع الروبيان. يتم التأكد من التتبيل.

التقديم:

1. يشوى ضلعان مدهونان بصوص الباربيكيو.
2. يقدم الروبيان المطبوخ بجوار الضلوع

سلطة الكومبو

اللحوم

المقادير:

160 جم من صدور الدجاج أو فيليه فخذ الدجاج
160 جم شرائح لحم بقري مقطعة إلى شرائح
½ ملعقة صغيرة روزماري طازج
½ ملعقة صغيرة زعتر طازج
¼ ملعقة صغيرة رقائق الشطة المجففة
20 ملل زيت زيتون
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يقطع الدجاج واللحم البقري إلى شرائح رقيقة، وينقع الدجاج ولحم البقر كل على حدا في تتبيلة الملح والفلفل وزيت الزيتون ورقائق الشطة والأعشاب

السلطة

المقادير:

200 جم خليط أوراق الخس المتنوعة
2 طماطم شرائح
150 جم خيار شرائح
80 جم بصل أحمر إسباني شرائح
150 جم يقطين مقطع مكعبات ومطهي ومبرد
فلفل وملح حسب الذوق
40 ملل تتبيلة سلطة بالليمون اليوناني
200 جم ليمون – مقطع إلى فصوص

الطريقة:

1. يجهز اليقطين للسلطة ويبرد.
2. تقلب مكونات السلطة ما عدا فصوص الليمون مع التتبيلة.
3. يشوى الدجاج واللحم على الشواية الكهربائية أو يقلى على المقلاة لمدة 1 – 2 دقيقة.
4. توضع السلطة في وسط طبق التقديم ويوضع ½ الدجاج و ½ اللحم فوق السلطة

روبيان حار مشوي



الجمبري

المقادير:

12 روبيان حجم 15/10 الكيلو مقشر
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
½ ملعقة صغيرة من توابل الشرق الأوسط
¼ ملعقة صغيرة من رقائق الشطة المجففة
زيت الزيتون للقلي
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تخلط المكونات وينقع الروبيان طوال الليل.

صلصة الشطة الحلوة

المقادير:

20 ملل صلصة الشطة الحلوة
1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1 ليمون مقطع إلى فصوص (للتقديم)

الطريقة:

1. يقلى الروبيان في مقلاة لمدة دقيقة على كل جانب.
2. تضاف صلصة الشطة الحلوة والأعشاب وتقلب معاً.
3. يتم التأكد من التتبيل.
4. يقدم مع فصوص الليمون، بالإضافة إلى إما البطاطس، أو السلطة، أو الأرز المطهى على البخار.



ستيك تكساس

المقادير:

300 × 2 جم شريحة سيرلوين
1 فلفل أحمر وأخضر وأصفر مقطع إلى مكعبات
1 بصل إسباني مكعبات
6 فصوص ثوم شرائح
20 ملل خل بلسمي أبيض
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تسخن مقلاة على الموقد.
2. تشوى أو تقلى شرائح اللحم حسب ذوقك.
3. توضع شريحة اللحم لترتاح لمدة 3 - 4 دقائق قبل أن تقدم.
4. تقلى الخضروات في مقلاة أخرى لمدة 5 دقائق.
5. يوضع الخل البلسمي الأبيض في المقلاة ليذوب الصوص الملتصق بالمقلاة.
6. يعاد تسخين المقلاة، وتوضع شريحة الستيك على المقلاة الساخنة.
7. توضع الخضروات حول شريحة اللحم وتقدم.

مطعم شهر يناير

لحم بقر الوايجو الأسترالي

المقادير:

2 × 300 جم شريحة لحم الرمب، يطلب من الجزار تقطيعها
2 فلفل أحمر مقطع شرائح طولية ومشوي
1 كوسة مقطعة شرائح طولية ومشوية
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يشوى الستيك مع التتبيلة لدرجة النضج المرغوب بها.
2. تترك شريحة اللحم لترتاح لمدة 3 – 4 دقائق قبل أن تقدم.
3. يرص الفلفل والكوسة على الطبق.
4. يوضع اللحم فوق الخضروات.
5. يمكن أن يقدم إما مع البطاطس المقلية أو البطاطس المهروسة، أو السلطة.

أضلاع البقر

المقادير:



1 كيلو من ضلوع البقر
5 لتر ماء
10 جم من ورق الغار
10 جم من بذور العرعر
20 جم فلفل أحمر حلو
5 جم ملح
فلفل
5 جم أعشاب متنوعة
5 جم زعتر بري جاف
100 ملل صوص أصلي لدهن الضلوع
60 ملل زبدة (غير مملحة)

الطريقة:

1. يغلى الماء في قدر كبيرة وتضاف جميع المكونات ما عدا الزبدة وصوص دهن الضلوع.
2. توضع الضلوع في قدر الماء.
3. تترك كل المكونات لتغلي ببطء على حرارة منخفضة حتى تصبح الضلوع لينة.
4. عندما تنضج الضلوع تترك لتبرد.
5. تسخن المشواة.
6. تدهن الضلوع بالزبدة وتوضع على المشواة.
7. أثناء الشوي، تدهن الضلوع بالصوص.





بودينج التمر

المقادير:

600 جم دقيق
5 جم بيكربونات الصودا
5 جم بيكنج باودر
450 جم سكر بودرة
110 جم زبدة غير مملحة
400 جم تمر
450 مل حليب

الطريقة:

1. يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
2. يوضع البيض في وعاء الخلاط مع السكر والزبدة ويخفق جيداً.
3. ينخل الدقيق في وعاء آخر مع بيكربونات الصودا والبيكنج باودر.
4. يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض والسكر وأثناء ذلك يصب الحليب ببطء حتّى يصبح الخليط سميكاً.
5. يصب في صينية الخبز ويخبز لمدة 30 دقيقة.
6. عندما يجهز يقدم في أطباق تقديم فردية.
7. يصب صوص البترسكوتش فوق الكيك ثم يتم الانتظار لمدة 5 دقائق لكي يمتص الكيك الصوص.
8. ويقدم.

صوص البترسكوتش

المقادير:

500 مل حليب
500 مل كريمة
500 جم سكر بني
60 جم زبدة

الطريقة:

1. يوضع السكر في مقلاة ويترك حتّى يصبح كارامل.
2. تضاف الزبدة ثم الحليب والكريمة ويتم طهيهم لمدة 5-10 دقائق.
3. تخفض الحرارة ويتركوا لمدة 10 دقائق أخرى.

التقديم:

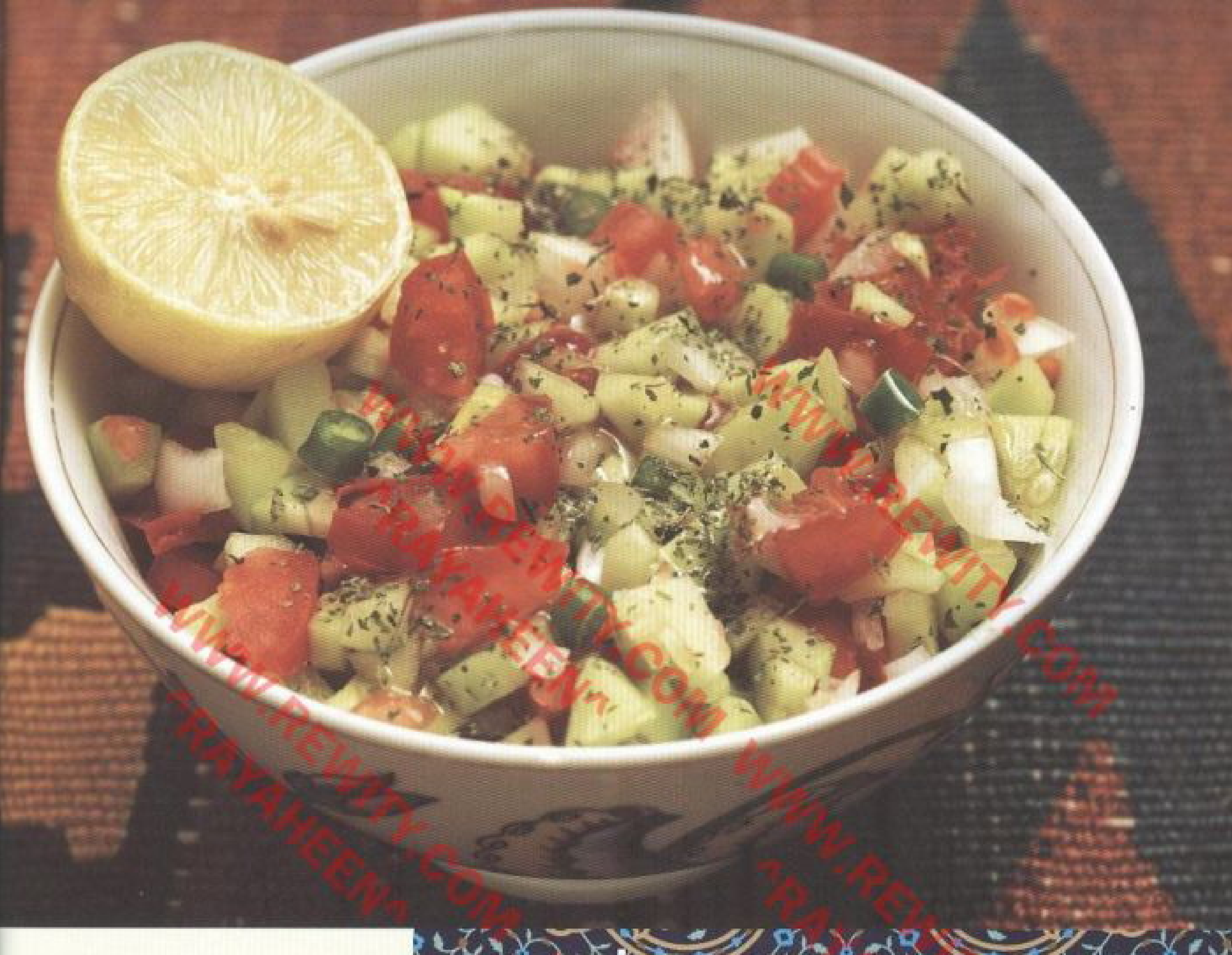
1. توضع ملعقة من آيس كريم الفانيليا فوق الحلوى.



المطبخ الإيراني

إلهة أزاري. ولدت إلهة عام 1956 في دامغان في شمال وسط إيران المشهورة بالفستق والأطعمة الصحية. وترعرعت في طهران وأحبت منذ مرحلة الطفولة الحرف اليدوية والفن والطهي. وقد حصلت على الشهادة الثانوية في مجال تدبير شؤون المنزل، ودرست في المعهد الفني الذي تديره وزارة العمل والشؤون الاجتماعية. وهي تحمل شهادة في الطهي وصنع المعجنات، والتدريب على الطهي وإدارة مدارس الطهي. وتعمل كذلك محرراً لمجلة لطرق الطهي التقليدية. تزوجت إلهة في عام 1971 ولديها بنت وولدين. وزوجها مخرج تلفزيوني وأستاذ في جامعة طهران في مجال علم الاجتماع.





سلطة شيرازي

سلطة شعبية ومحببة وسميت على اسم مدينة جميلة جداً في وسط إيران.

المقادير:

3 خيار متوسط
2 طماطم متوسطة
1 بصلة صغيرة
فلفل أخضر (اختياري)
عصير الليمون الحامض، حسب الذوق
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة نعناع مجفف

الطريقة:

1. يقطع الخيار والطماطم والبصل إلى قطع صغيرة ويخلط جيداً.
2. يضاف الملح والفلفل وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.
3. يضاف الفلفل الأخضر المفروم والنعناع المجفف، ويقلب ويقدم.



آش دو
(عصيدة الزبادي بالماء)

غالباً ما تستخدم هذه العصيدة كحساء صحي في بداية الوجبة. ومن المعتقد في التقاليد الإيرانية أن هذه الوجبة مفيدة جداً للمرضى حيث تمنح القوة والصحة.

المقادير:

300 جم لحم مفروم
1 بصلة متوسطة الحجم
½ كوب من دقيق الأرز
½ كوب أرز
150 جم كراث
100 جم نعناع
150 جم كزبرة
100 جم من الثوم الطازج
4 لتر زبادي ممزوج بالماء
2 بيضة
زيت للطهي
ملح
فلفل
½ ملعقة صغيرة كركم

الطريقة:

1. يفرم البصل ثم يخلط مع اللحمة المفرومة والملح والفلفل والكركم.
2. يشكل الخليط إلى كرات لحم صغيرة في حجم البندق.
3. تشوح كرات اللحم في مقلاة حتّى تحمّر قليلاً ويبدأ سائل اللحم في النزول.
4. يخلط خليط الزبادي ودقيق الأرز والبيض والأرز في القدر.
5. يحرك الخليط باستمرار حتّى يصل إلى درجة الغليان .
6. تضاف الخضروات، وكرات اللحم وكمية لا بأس بها من الملح والفلفل.
7. يطهى حتّى يتسبك ثم يقدم.
8. تزين العصيدة بالفلفل الأسود والثوم المقطع الطازج أو المجفف.

المقادير:

500 جم لحم مفروم (خليط من لحم البقر والضأن)
2 بطاطس متوسطة الحجم
1 بصلة متوسطة الحجم
4 ملعقة كبيرة من زيت الطهي
2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
ملح وفلفل حسب المذاق
1 ملعقة صغيرة من كل من الكركم والقرفة والكزبرة
18 – 16 سيخ خشبي
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
2 كوب ماء

الطريقة:

1. يبشر البطاطس والبصل ويتم التخلص من أي سوائل.
2. تمزج البطاطس والبصل المبشورين مع اللحم والملح والفلفل والكركم والكزبرة.
3. تؤخذ كمية من الخليط في حجم البيضة وتشكل على الأسياخ الخشبية.
4. يقلى الكباب في الزيت الحار، ويقلب حتّى يتحمر بشكل متساو.
5. يوضع الكباب في قدر ثم يضاف الملح والفلفل ومعجون الطماطم وعصير الليمون مع الماء ويغطى القدر.
6. يترك ليغلي برفق لمدة 20 دقيقة.
7. يقدم الكباب مع الصلصة في صحن التقديم وتنثر عليه بعض القرفة.



كباب شوبي

هذا الكباب ذو شعبية كبيرة في إيران ويعد على الأسياخ الخشبية. إنه بسيط في إعداده وسهل في تقديمه.



ماني بولو

هذا الطبق فريد من نوعه و يطهى حصرياً في دامجان، وهي مدينة تقع في شمال وسط إيران. وعادة ما يطهى في الاحتفالات والمناسبات الخاصة.

المقادير:

500 جم أرز
200 جم ريشته (شعرية دقيق القمح مقطعة إلى خيوط طويلة)
300 جم زبيب أسود
100 جم توت أصفر
2 ملعقة كبيرة كمون أسود
150جم عدس منشوش منقوع
زيت للطهي
50 جم زبدة
1 دجاجة متوسطة
1 بصلة كبيرة
ملح وفلفل حسب المذاق
2 ملعقة زعفران (زعفران مطحون مذاب في ماء دافئ)
3 ملعقة كبيرة بصل مقلي (ذهبي اللون)

الطريقة:

1. ينقع الأرز ويصفى ويطهى.
2. يطهى العدس ثم يصفى ويصب في قدر كبيرة.
3. يغلى الماء المذاب به الملح في قدر كبيرة ثم توضع الريشته فيها، تطهى جيداً ثم تصفى.
4. تخلط الريشته مع بعض الزيت ثم تصب على العدس.
5. يغسل الزبيب ويشوح لفترة قصيرة.
6. يغسل التوت الأصفر ويشوح لفترة قصيرة.
7. تقطع الدجاجة إلى 8 قطع، ثم تترك لتغلي ببطء مع بصلة كاملة وملح وفلفل.
8. يشوح الدجاج لفترة قصيرة.
9. تذاب الزبدة ويخلط 2 ملعقة من الأرز مع 2 ملعقة من الزبدة والزعفران.
11. توضع طبقة من الأرز الأبيض والدجاج في طبق.
12. تخلط الريشته والعدس والتوت البري والزبيب والبصل المقلي والكمون وتصب على الأرز والدجاج.
13. يزين الطبق بالأرز الملون بالزعفران والكمون وتصب بقية الزبدة المذابة على الوجه. من الممكن أن تعد الريشته باللحم أيضاً.



بيتشاغ غايمه

هذا الطبق المغذي من الأطباق الخاصة بإقليم أذربيجان في شمال غرب إيران.

المقادير:

- 500 جم من لحم الخاصرة السيرلوين (لحم ضأن أو بقري)
- 3 ملعقة كبيرة بصل مقلي (ذهبي اللون)
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 100 جم لوز مقشر، مقطع شرائح
- 2 ملعقة عصارة الحصرم
- ملح وفلفل وكركم
- 2 كوب ماء
- 1 بيضة
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملعقة كبيرة زيت الطهي

الطريقة:

1. يقطع اللحم إلى شرائح ثم تشوح في 1 ملعقة من الزيت.
2. يخلط البصل المقلي مع الكركم والفلفل في 2 كوب من الماء ويترك ليغلي برفق.
3. يضاف اللحم إلى سائل اليخني مع معجون الطماطم واللوز وعصارة الحصرم.
4. يترك ليغلي برفق حتّى ينضج اللحم تماماً حوالي 20 دقيقة.
5. تقلى البيضة.
6. يقدم اللحم في طبق مزين بالبيض المقلي وقليل من القرفة. يقدم مع الأرز (البولو أو الكاتي).

المقادير:

500 جم لحم مفروم (خليط من كل من لحم البقر والضأن)
2½ كوب أرز
½ كوب عدس مدشوش
500 جم خضروات مفرومة (200 جم كراث، 50 جم شبت، 50 جم زعتر بري جاف، 200 جم بقدونس)
5 بيضات
3 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
10 قراصية
4 ملعقة كبيرة بصل مقلي (ذهبي اللون)
ملح وفلفل حسب الذوق
4 ملعقة صغيرة كركم
½ 1 كوب ماء بارد
1 ملعقة صغيرة كزبرة
3 ملعقة كبيرة زيت الطهي
10 كوب ماء

الطريقة:

1. يبدأ طهي الأرز واللحم بالماء البارد مع نصف ملعقة صغيرة من الملح حتّى يصبح نصف مطهي ثم تطفأ الحرارة.
2. يطهى العدس في كمية لا بأس بها من الماء ثم تضاف رشة من الملح، ثم يصفى.
3. يوضع اللحم والأرز المطبوخ، والخضروات المفرومة، والعدس المطبوخ والملح والفلفل وبيضتان في وعاء كبير مع العصر باليد حتّى يصبح قوامه كقوام العجين، أو يضرب لمدة 2 – 3 دقائق في خلاط الطعام.
4. يتم غلي الثلاث بيضات المتبقية .
5. تغسل القراصية وتنقع في الماء.
6. وفي قدر كبيرة، يتم غلي 10 أكواب من الماء مع الزيت والكركم، ومعجون الطماطم والملح والفلفل.
7. يقسم الخليط إلى 7 قطع ويشكل ثلاث منهم حول الثلاث بيضات ليتم تغطيتها بالكامل.
8. تكرر نفس العملية مع ما تبقى من الخليط لكن يتم حشو كل منها بقطعة قراصية وبعض البصل المقلي ثم تشكل إلى كرات.
9. توضع الكرات بعناية في الماء المغلي ثم تضاف قطع القراصية الست المتبقية إلى القدر.
10. عندما يتماسك الكروكيت، يحرك قليلا بملعقة ثم يوضع غطاء على القدر بدون تغطيتها بالكامل.
11. وبعد ساعتين تصبح الكروكيت (الكفتة) جاهزة للتقديم.



هذا الطبق اللذيذ المعروف باسم "كفتة الأرز" أو "كفتة تبريز" أصلها من مدينة تبريز، وهي مدينة في الشمال الغربي لإيران.



بولو (تشيلو)

البولو هو نوع من أنواع الأرز الإيراني المنقوع. ويطهى في الاحتفالات والمناسبات الخاصة. ومع ذلك، فإن معظم الإيرانيين يفضلون الكاتي لشكله وملمسه.

المقادير:

4 كوب أرز
6 ملعقة كبيرة من زيت الطهي
ملح حسب الذوق

الطريقة:

1. يغسل الأرز بالماء العذب، ويستمر غسله حتّى يصبح الماء صافياً.
2. يصفى الأرز ثم تضاف 8 أكواب من الماء العذب و4 ملعقة صغيرة من الملح على الأرز ويترك لنقعه لمدة 2 إلى 24 ساعة حسب الذوق. وكلما طال النقع كلما زاد حجم حبة الأرز. (وتتبع هذه الخطوة مع الأرز الإيراني تحديداً).
3. تغلى 4 لترات من الماء مع 3 ملعقة صغيره من الملح.
4. يصفى الأرز من ماء النقع ثم يصب في الماء المغلي.
5. يحرك الأرز ببطء.
6. وبعد 8 إلى 10 دقائق من الغليان يتم اختبار نضج الأرز بالضغط على حبة منه بين إصبعين.
7. يضاف كوب من الماء البارد على الأرز ثم يصفى.
8. يتم التحقق من ملوحة الأرز، وإذا كان مالحاً، يصب من 2 إلى 3 أكواب من الماء فوقه، ثم يصفي.
9. تضاف 3 ملعقة من الزيت إلى كوب من الماء الدافئ، ويصب على الأرز لتسقيته من كافة جوانبه. يتم الانتظار لحين يتم امتصاص كل الماء.
10. توضع القدر على الموقد، وينتظر حتى يدفأ قليلاً ثم يضاف بعض الزيت. باستخدام ملعقة يغرف الأرز في قدر على شكل مخروطي. تصنع فجوة رأسية في المخروط باستخدام ملعقة لتوزيع أفضل للحرارة. ويغطى القدر.
11. بعد 5–6 دقائق من الغليان، تخفض درجة الحرارة ويلف الغطاء بقطعة قماش نظيفة أو منديل ويغطى القدر بإحكام.
12. يتم استواء الأرز بعد 30 إلى 40 دقيقة، ويصبح جاهزاً للتقديم.
13. وبزيادة وقت الطهي من 10 إلى 20 دقيقة يتحول الجزء الأسفل من الأرز إلى تهديج (طبقة مقرمشة من الأرز).

جيلاني شامي



كستلاتة مميزة سميت باسم مدينة جيلان، وهي مقاطعة في شمال إيران ولكن يتم طهيها في مناطق مختلفة من إيران، وتقدم بمثابة الطبق الرئيسي أو كمقبلات.

المقادير:

- 300 جم لحم مفروم بدون دهن (خليط من كل من لحم البقر والضأن)
- 1 بصلة كبيرة
- 2 بطاطس متوسطة
- 200 جم عدس مدشوش
- 100 جم جوز
- 100 جم أعشاب مشكلة (شبت – طرخون – نعناع – بقدونس)
- 6 بيضات
- ½ إلى ¾ لتر زيت طهي
- 2 ملعقة صغيرة خليط من الزعفران والماء الساخن (اختياري)
- ملح وفلفل حسب المذاق
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة

الطريقة:

1. يطهى اللحم والعدس والبصلة حتّى يتشربوا كل السائل.
2. تقشر البطاطس ثم تغلى في ماء حتّى النضج ثم تبشر.
3. تفرم الأعشاب الطازجة.
4. تنزع البصلة من القدر ثم يفرم خليط اللحم المفروم مع العدس.
5. يفرم الجوز فرماً خشناً.
6. تخلط جميع المكونات معاً (اللحمة المفرومة والعدس والبطاطس والأعشاب المفرومة والجوز المفروم والكزبرة والزعفران والبيض) وتطرق باليد حتّى يصبح الخليط كالعجين.
7. يصب الزيت في مقلاة ساخنة ويترك حتّى يصبح حاراً جداً.
8. تؤخذ قطعة من الخليط بحجم الجوز وتسوى باليد لتصبح مسطحة. تصنع فجوة في منتصف القرص ثم تسقط في الزيت.
9. عندما يصبح لونها ذهبياً داكناً، تصفى على مناشف ورقية ثم تزين وتقدم حسب الرغبة.



سيكانجبين

اسم هذا القطر هو اختصار لكلمة سيركه (خل) وكلمة إنجابين (عسل). وهو لذيذ ومنعش جداً خاصة في فصل الصيف.

المقادير:

- 1 كيلو سكر
- 6 كوب ماء
- 1 كوب خل
- 3-4 باقة نعناع أو 1 كوب عصير نعناع

الطريقة:

1. يمزج السكر والماء في وعاء بايركس أو سيراميك و يترك ليغلي.
2. يخلط الخل والنعناع في الخليط المغلي.
3. يستمر في الطهي حتّى يصبح القطر أكثر كثافة ويصبح لونه كالعسل الفاتح اللون.
4. يصب في زجاجة عبر قطعة قماش لتصفيته .
5. توضع الزجاجة في الثلاجة لتبرد.
6. من الممكن إضافة خيار مفروم وثلج قبل التقديم.

كاتشي

الكاتشي حلوى إيرانية تقليدية، وهو يستخدم كمكمل غذائي فعال للتعافي من الاعتلال الجسدي وللذين يحتاجون إلى طاقة إضافية مثل النساء بعد الولادة.



المقادير:

300 جم من دقيق القمح
700 جم سكر
2 كوب زيت الطهي
100 جم زبدة
2 ملعقة صغيرة زعفران مطحون
14 كوب ماء
1 كوب ماء الورد
200 جم جوز
2 ملعقة صغيرة ورد دمشقي (ورق الزهر المجفف)

الطريقة:

1. ينخل الدقيق ويقلى في خليط من الزيت والزبدة حتّى تصير رائحة الدقيق المحمص ملحوظة.
2. يخلط السكر والزعفران وماء الورد مع الماء، ويترك الخليط ليغلي حتّى يصير شراباً مركزاً.
3. يضاف الشراب ببطء وتأن إلى الدقيق المحمص، ويقلب باستمرار في هذه الأثناء.
4. يقلب باستمرار حتّى يتحول الخليط إلى شراب غليظ جداً. يجب أن يكون سمك الكاتشي مثل العجين.
5. يقطع الجوز في حجم العدس الأصفر ويضاف إلى الكاتشي.
6. يقدم الكاتشي في أوعية فردية ويزين بأوراق الورد.



ياخ دار بهيشت

هذه هي الحلوى الوطنية في إيران، ويعني اسمها "الثلج السماوي" لأنها باردة ومحلاة مما يجعلها ممتعة خاصة في الطقس الحار. وغالباً ما تعد في شهر رمضان المبارك.

المقادير

120 جم دقيق الأرز (خشن بعض الشيء)
80 جم نشا الذرة (عالي الجودة)
500 جم جم سكر
100 مل ماء الورد
1 لتر حليب
1 لتر ماء

الطريقة

1. يذوب دقيق الأرز في الحليب البارد.
2. يذوب النشا في الماء البارد.
3. يخلطوا في بايركس أو وعاء من السيراميك ثم يوضعوا على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمر حتى يغلي الخليط.
4. يضاف السكر وماء الورد ثم تخفض الحرارة ليغلي برفق مع التحريك المستمر لتجنب الالتصاق بقاع القدر والاحتراق وحتى يصل إلى قوام القطر السميك. يختبر السمك السليم عن طريق تغليف ملعقة بالقطر ثم يستخدم الإصبع لرسم خط فيه. إذا ظل الخط متواجداً فإنها تكون جاهزة.
5. يصب الياخ دار بهيشت في طبق غير عميق بعمق لا يزيد عن 3 سم.
6. يحفظ في الثلاجة حتى يتماسك ثم يقطع إلى أشكال متنوعة ويزين بالفستق والهال.



عندما ندعو أصدقاءنا لمنزلنا نهتم بإبهارهم بالطعام الذي نعده خصيصاً لهم. فإننا نريد الطعام أنيقاً ولذيذاً وفي الوقت نفسه سهل التحضير وغير باهظ الثمن. وكثيراً ما يقلقنا أن يأتي الضيوف ونحن في حالة إرهاق أو تحت ضغط بسبب تحضير الطعام ولا نرحب بهم بالقدر الذي نرغب به أو بالتواصل بالحديث معهم كما ينبغي. لذا نقدم بعض الوصفات السهلة والبسيطة التي ستحوز على إعجاب الضيوف في الحفلات.

وجبات بسيطة للحفلات





الخضروات
مع غموس البصل

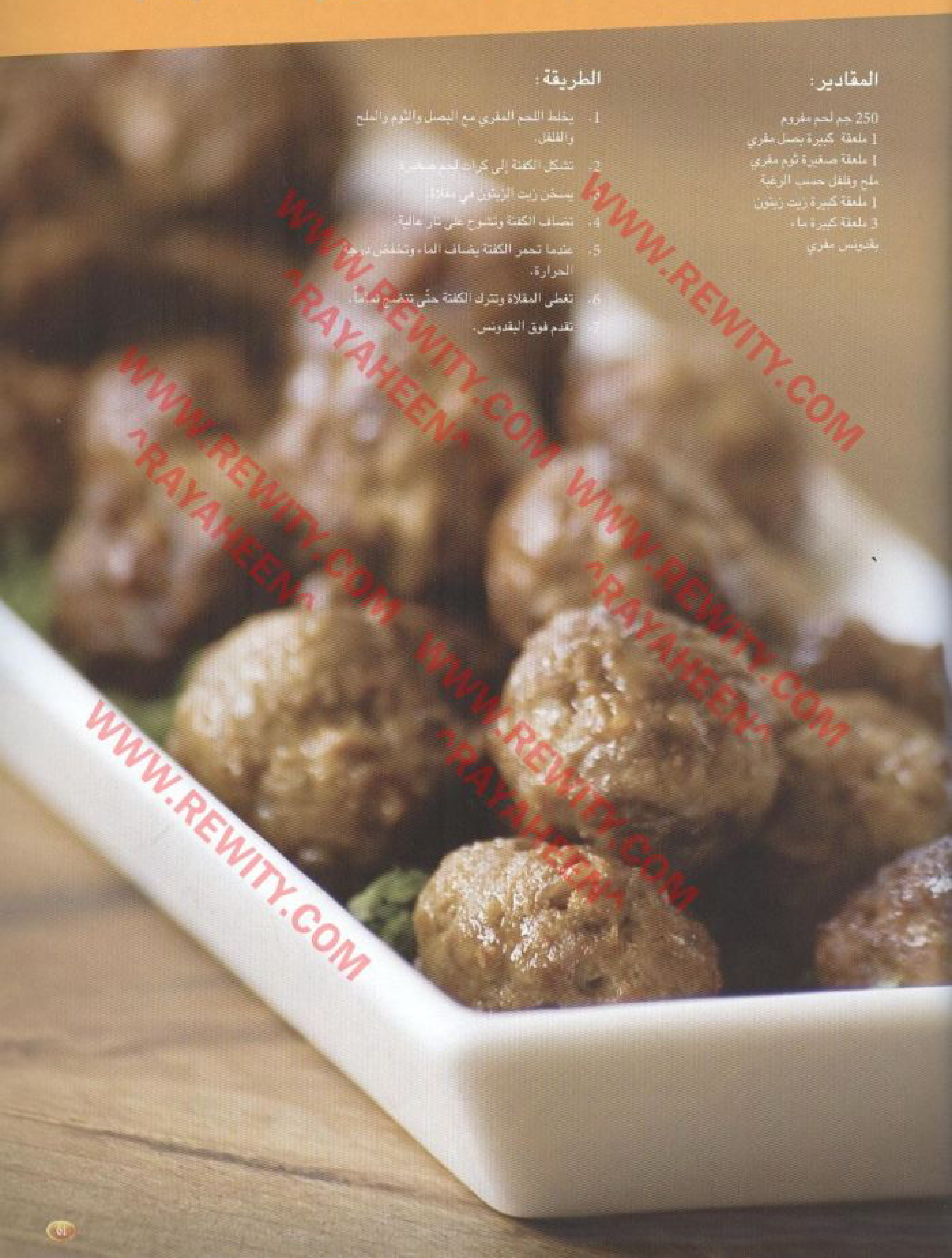
المقادير:

جزر صغير الحجم
أطراف الأسباراجوس
طماطم صغيرة الحجم
فلفل أخضر
ذرة صغيرة الحجم
1 كوب من الكريمة الرائبة
1 مغلف حساء بصل جاف

الطريقة:

1. تخلط الكريمة الرائبة مع خليط حساء البصل الجاف ويوضع في وعاء صغير.
2. ترص الخضروات بشكل جمالي وتقدم مع الغموس.

كفتة صغيرة الحجم



المقادير:

250 جم لحم مفروم
1 ملعقة كبيرة بصل مفري
1 ملعقة صغيرة ثوم مفري
ملح وفلفل حسب الرغبة
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
3 ملعقة كبيرة ماء
بقدونس مفري

الطريقة:

1. يخلط اللحم المفري مع البصل والثوم والملح والفلفل.
2. تشكل الكفتة إلى كرات لحم صغيرة.
3. يسخن زيت الزيتون في مقلاة.
4. تضاف الكفتة وتشوح على نار عالية.
5. عندما تحمر الكفتة يضاف الماء وتخفض درجة الحرارة.
6. تغطى المقلاة وتترك الكفتة حتى تنضج تماماً.
7. تقدم فوق البقدونس.

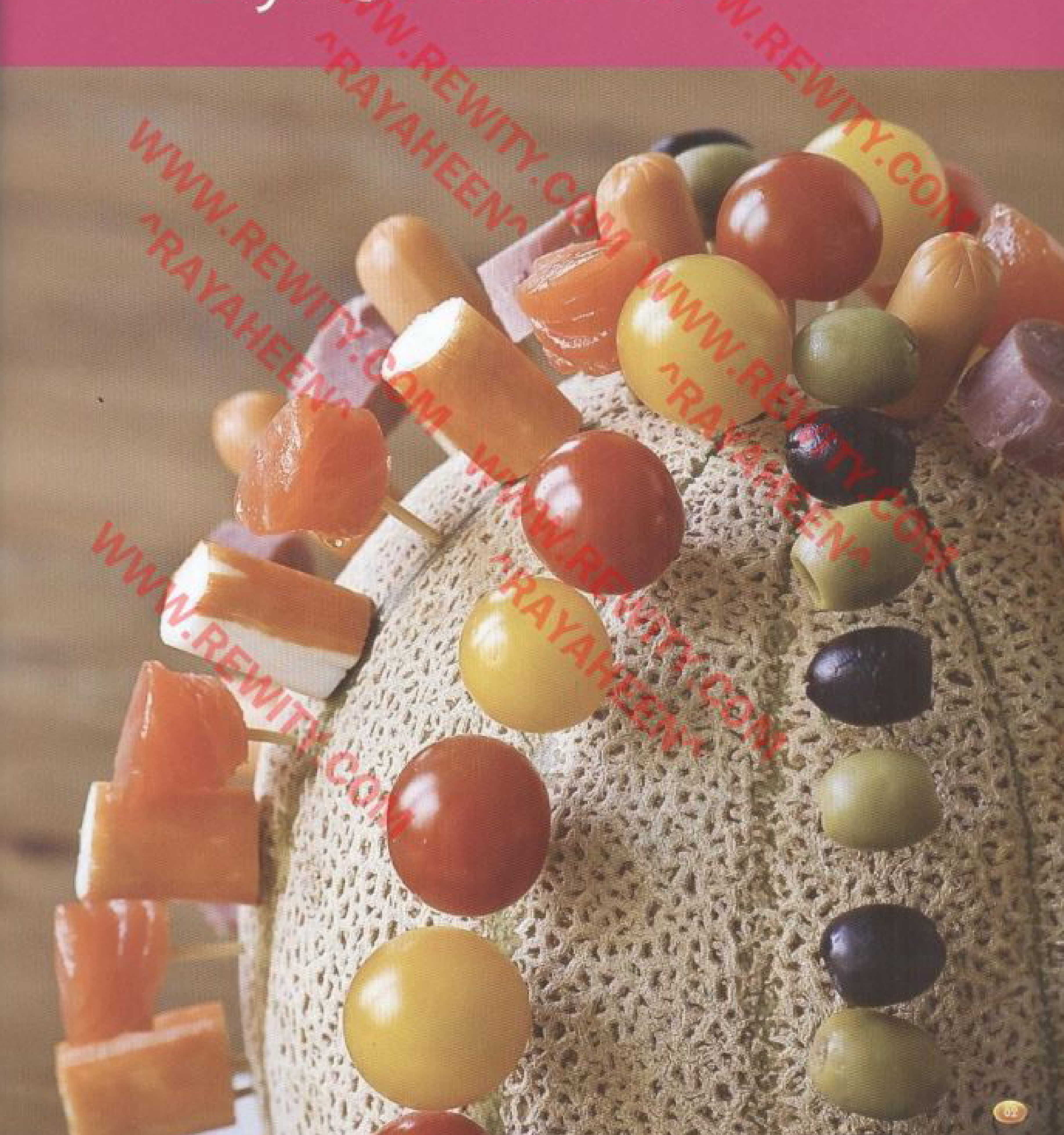
المقادير:

1 ثمرة شمام كبيرة (أي نوع)
10 أعواد من لحم الكابوريا
1 قطعة فيليه من سمك السالمون المدخن
20 قطعة هوت دوج صغيرة
1 شريحة سميكة من الروزبيف
100 جم زيتون أخضر مخلي من البذور
100 جم زيتون أسود مخلي من البذور
20 ثمرة صغيرة من الطماطم الصغيرة الحمراء
20 ثمرة صغيرة من الطماطم الصغيرة الصفراء

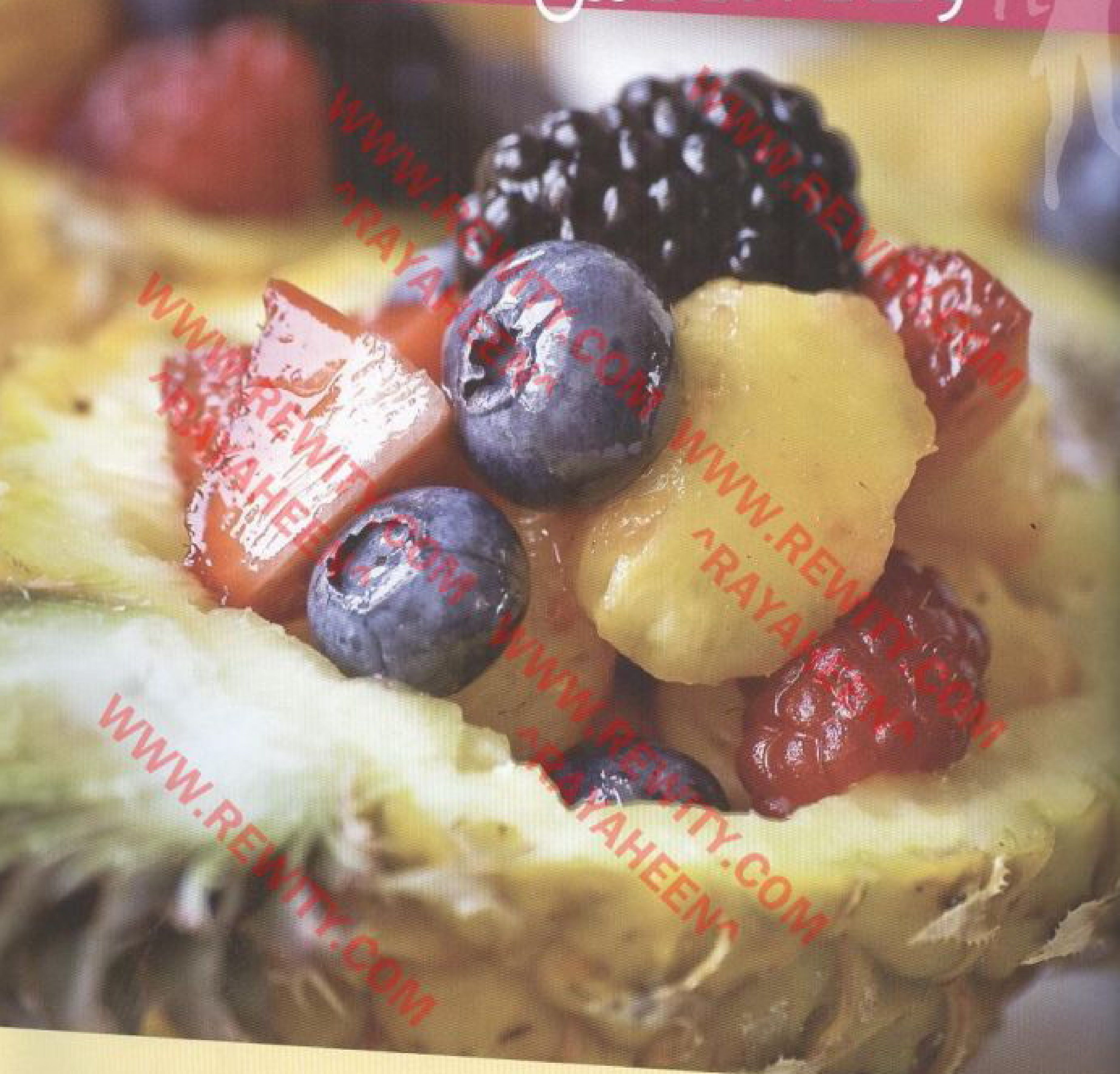
الطريقة:

1- تقطع شريحة صغيرة من قاعدة البطيخ لتثبيتها.
2- باستخدام خلة أسنان تغرس جميع المقادير في الشمام.
3- تقدم في طبق.

النقنقة المتنوعة



سلطة الفاكهة في وعاء الأناناس



المقادير:

2 ثمرة أناناس صغيرة
عنب بري
فراولة
توت بري
عليق
عسل حسب الرغبة

الطريقة:

1. تقطع ثمار الأناناس إلى نصفين.
2. يفرغ قلب الأناناس باستخدام ملعقة الشمام الدائرية.
3. يخلط التوت بأنواعه مع كرات الأناناس ويغمس الخليط في العسل ويقلب معه.
4. توضع سلطة الفاكهة في أوعية الأناناس المحفورة ثم ترص في طبق للتقديم.



كنابيه بأربع أنواع من الجبن

المقادير:

100 جم جبن ماعز طري
100 جم جبن بارميزان مبشور
100 جم جبن جودة مبشور
100 جم لبنة
12 شريحة من توست الكنابيه

الطريقة:

1. تخلط جميع أنواع الجبن.
2. يفرد خليط الجبن فوق توست الكنابيه.
3. يخبز الكنابيه في فرن درجة حرارته 175 درجة مئوية حتى يتحمص ويصبح ذهبي اللون.

جبن الكامبير المحشو

المقادير:

- 1 قطعة جبن كامبير (في صندوق خشبي)
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة من أوراق الريحان المجففة

الطريقة:

1. ترفع قطع الجبن من الصندوق الخشبي وتقطع إلى نصفين عرضياً.
2. توضع القطعة السفلى من الجبن في الصندوق مرة أخرى ثم يوضع عليها الثوم والزعتر.
3. يوضع الجزء الأعلى فوق الحشو ويغلق الصندوق.
4. يخبز الجبن في فرن درجة حرارته 175 درجة مئوية حتى يسخن الجبن جيداً ويبدأ في الذوبان.
5. يقدم مع الخبز الساخن.

فلفل رومي أحمر
صغير محشي

المقادير:

- 6 حبات صغيرة فلفل رومي
- ½ كوب جبن ماعز طري
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المعمر مقطع إلى شرائح رقيقة
- حبوب سمسم محمصة
- الخس الخرنوبي

الطريقة:

1. تقطع قرون الفلفل إلى نصفين.
2. يخلط جبن الماعز مع البقدونس وورق البصل ثم يحشى الفلفل بهذا الخليط.
3. ترش فوقه بعض حبوب السمسم المحمص.
4. يقدم فوق أوراق الخس الخرنوبي.

فراولة بالكريمة

المقادير:

فراولة
توت من اختيارك (اختياري)
½ كوب كريمة مخفوقة
3 ملعقة كبيرة سكر ناعم

الطريقة:

1. تخفق الكريمة جيداً ثم يضاف السكر الناعم بالتدريج مع الخفق بعد كل إضافة.
2. يوضع خليط الكريمة في وعاء صغير.
3. ترص الفراولة والتوت حول الكريمة المحلاة.

أكثر من تناول الطعام الصحي

وكما يخبرنا العديد من الأطباء ومختصي التغذية، فهناك مجموعة من الأطعمة ذات فائدة مثالية "السوبر" وينبع هذا من أنها مصدر لإمدادنا بالعناصر الغذائية الضرورية للحياة بصورة صحية أكثر. وقد أثبتت الدراسات أن بعض هذه الأطعمة يعمل على تقليل الكولسترول المرتفع ويحمي من الإصابة بأمراض القلب والسكر المكتسب ويقلل من ضغط الدم المرتفع ويحتوي على مضادات الأكسدة علاوة على فوائد أخرى عديدة. الأمر السار بالنسبة لمن يعشق الطعام اللذيذ هو أن العديد من هذه الأغذية السوبر من الأطعمة المفضلة لدينا. يمكن اعتبار بعض تلك الأطعمة أغذية مثالية بدون شك بينما البعض الآخر لم يثبت له الحصول على لقب الغذاء المثالي بعد. القائمة التالية تعطينا أمثلة مما يعد من الأغذية السوبر:

تفاح	ثوم	يقطين
أفوكادو	عسل	فول الصويا
البقول	كيوي	سبانخ
توت أزرق	زبادي قليل الدسم	شاي
بروكلي	شوفان	طماطم
قرفة	بصل	ديك رومي
شوكولاتة داكنة	برتقال	عين جمل
فواكه مجففة	رمان	سالمون بري
زيت زيتون بكر عصرة أولى		

وستؤكد الوصفات العشر التالية على عدم ارتباط تناول الطعام الصحي بالمعاناة. وستقتصر المكونات الرئيسية لهذه الوصفات على الأغذية المثالية المذكورة والتي سترضي شهيتكم بالتأكيد. وتقدم هذه الوصفات اقتراحات لأفكار وتعديلات لتنويع الوصفات.



البروكلي واليقطين والبصل المحمر وكذلك السبانخ من المكونات التي يمكن استخدامها لصنع الشوربة. تتبع نفس الطريقة ولكن يستبدل الطماطم وصلصة الطماطم بأي من هذه المكونات.

المقادير:

1 بصلة مقطعة
2 فص ثوم مهروس
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 علبة طماطم كاملة
1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
1 مكعب مرق دجاج قليل الملح
4 كوب ماء

الطريقة:

1. توضع قدر على النار ويشوح البصل في زيت الزيتون.
2. عندما يصبح لون البصل شفافاً، يضاف الثوم ومعجون الطماطم ويترك على النار لمدة دقيقة أو دقيقتين مع التقليب باستمرار.
3. تضاف الطماطم المعلبة وتهرس داخل القدر [illegible] لمدة خمس دقائق.
4. يضاف مكعب مرق الدجاج [illegible] الخليط على النار حتى يغلي ثم تقلل [illegible] الحرارة ويترك على النار لمدة 30 دقيقة أخرى [illegible] الماء حسب الحاجة.
5. [illegible] النار لمدة 3 - 2 دقائق أخرى [illegible] الشوربة.

جراتان الخضروات

إن الخضروات المشوية والمطهوة بالبخار أو في الفرن لذيذة الطعم. فقوموا بتجربة هذه الوصفة مع خضروات مختلفة. قوموا بتجربة طهي عدة خضروات بطرق متعددة وتقديمها معاً مثل اليقطين بالفرن مع البصل المشوي والسبانخ النصف مطهوة وشرائح الطماطم.

المقادير:

1 ثمرة يقطين متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة مكعبات
1 بروكلي مقطعة إلى وردات
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة ملح قليل الصوديوم
رشة فلفل أبيض
½ كوب جبن مبشور قليل الدسم حسب الاختيار

الطريقة:

1. يوضع اليقطين في إناء ويقلب مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.
2. يرص القرع على صينية فرن ويدخل فرناً درجة حرارته 200 درجة مئوية أو حتّى ينضج القرع ويكتسب اللون الذهبي. يتم هرسه.
3. في الوقت نفسه، يسلق البروكلي سلقاً خفيفاً في ماء مغلي به القليل من الملح حتّى يبدأ أن يصبح ليناً.
4. ينشل من الماء المغلي ويوضع في ماء مثلج فوراً للحفاظ على لونه الأخضر.
5. يتم غرف اليقطين ووردات البروكلي حسب الرغبة.
6. يرش الجبن المبشور على الخضروات ثم يعاد إلى الفرن ليذوب الجبن ويحمر ويقدم ساخناً.

السالمون بالسبانخ والثوم

يمكن استبدال السالمون بالديك الرومي

المقادير:

2 شريحة سمك سالمون فيليه
3 حزم سبانخ
2 فص ثوم مهروس
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة ملح قليل الصوديوم

الطريقة:

1. يوضع زيت الزيتون في طنجرة على النار ثم يضاف السالمون ويشوح لمدة دقيقتين على كل جانب.
2. يرص السمك على صينية فرن ويتبل بنصف ملعقة صغيرة من التتبيلة ويدخل الفرن لمدة خمس دقائق ليكتمل نضجه.
3. توضع السبانخ في طنجرة كبيرة مع زيت الزيتون على حرارة عالية.
4. تترك السبانخ على النار مع التقليب المستمر حتّى تذبل ثم يضاف الثوم ونصف ملعقة تتبيلة مع استمرار التحريك لمدة دقيقة أخرى ثم ترفع السبانخ من على الموقد.
5. تقدم السبانخ ويرص السالمون فوقها.

الديك الرومي المكسيكي

يمكن استبدال الديك الرومي بالسالمون أو التوفو

المقادير:

1 صدر ديك رومي مقطع شرائح طولية
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة كبيرة تتبيلة تاكو
1 علبة لوبيا سوداء
2 ثمرة أفوكادو
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
½ بصلة حمراء متوسطة اللون مبشورة
2 ملعقة كبيرة كزبرة مقطعة قطعاً صغيرة
½ فلفل هالابينيا مخلل مقطع قطعاً صغيرة

الطريقة:

1. يسخن زيت الزيتون ويضاف صدر الديك الرومي ثم يحمّر حتّى يصبح لونه ذهبياً.
2. تضاف تتبيلة التاكو وتخلط جيداً مع شرائح الديك الرومي وترص في صينية فرن وتدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.
3. يقشر الأفوكادو في وعاء ويقلب في عصير الليمون.
4. يضاف البصل والكزبرة والفلفل ثم تهرس جميع المكونات.
5. تسخن اللوبيا مع بضع قطرات من الماء في مقلاة.
6. تقدم شرائح الديك الرومي والفاصوليا والجواكامولي في طبق.

سلطة النشاط

من الممكن إضافة الديك الرومي أو السالمون لهذه السلطة. اللوبيا وحب الرمان أيضاً يعداً من الإضافات اللذيذة

المقادير:

6 ثمرات طماطم مقطعة أرباع
1 بصلة حمراء متوسطة مقطعة شرائح رفيعة
1 قالب توفو مقطع مكعبات
2 حزمة سبانخ مقطعة
2 ملعقة كبيرة خل بلسمي
1 ملعقة صغيرة ملح قليل الصوديوم
1 ملعقة صغيرة خردل
½ كوب زيت زيتون

الطريقة:

1. في وعاء، يخلط الخل البلسمي والخردل والتتبيلة ثم يصب زيت الزيتون بالتدريج مع التقليب المستمر حتّى يتجانس الخليط.
2. تقلب مكونات السلطة مع خلطة الخل وزيت الزيتون ثم تقدم.

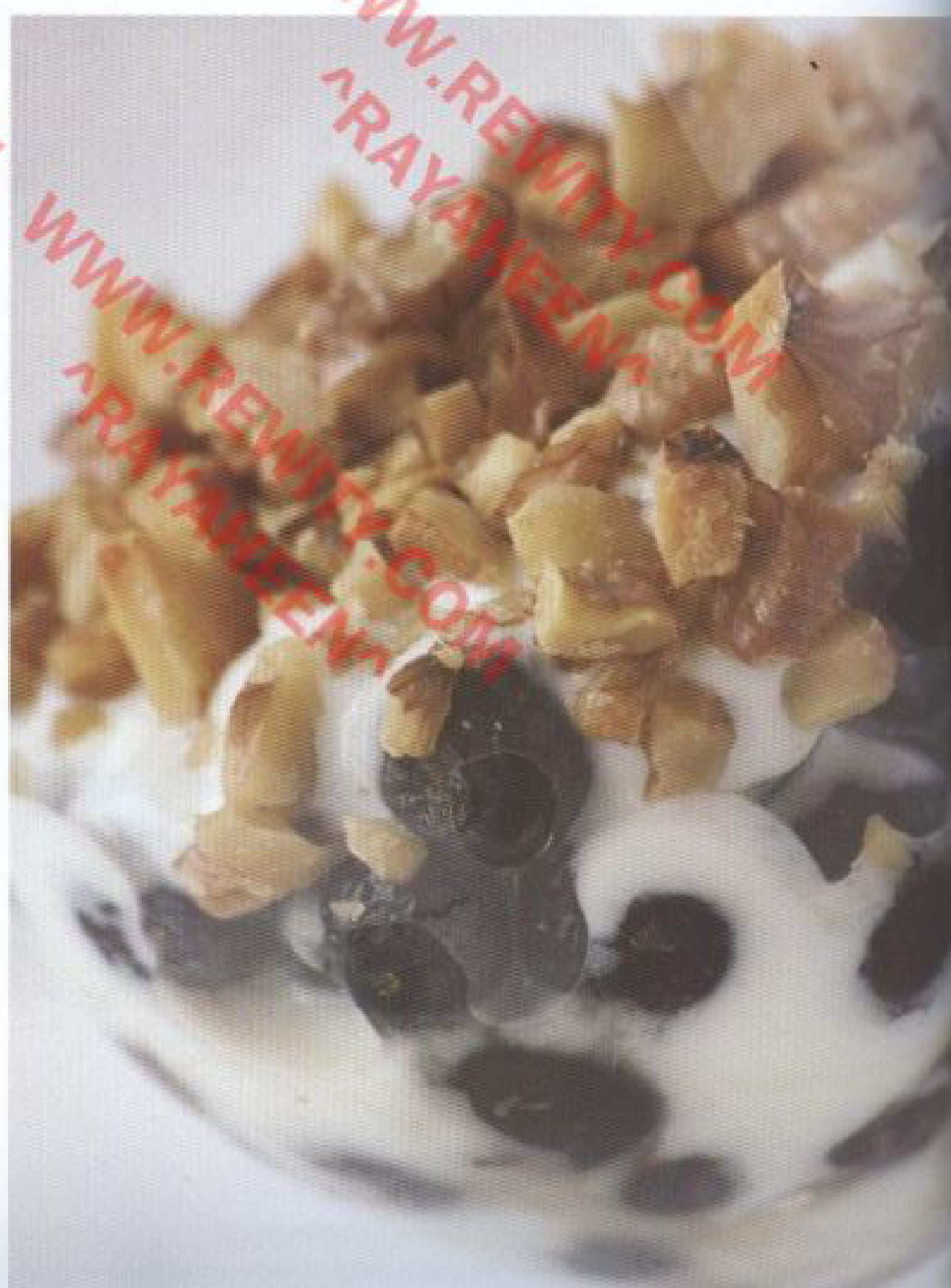
فواكه مغلفة بالشوكولاتة

المقادير:

فواكه مجففة حسب الاختيار
شوكولاتة داكنة مذابة

الطريقة:

1. تغمس الفواكه المجففة في الشوكولاتة الداكنة ثم توضع على ورق الخبز حتّى تجمد الشوكولاتة. تقدم.



حلو التوت البري

هذه الوصفة ممتازة بالرمان واليقطين المطهو في الفرن

المقادير:

1 كوب توت بري
2 علبة زبادي منزوع الدسم
2 ملعقة كبيرة عسل
½ كوب عين جمل مقطع ومحمص

الطريقة:

1. يخلط العسل مع الزبادي.
2. يوضع التوت البري في وعاء زجاجي ويصب فوقه الزبادي ثم ترش عين الجمل فوقه.



التفاح مع الشوفان المحمص

هذه الوصفة لذيذة جداً مع التوت البري

المقادير:

4 تفاحات مقشرة ومقطعة مكعبات
2 ملعقة كبيرة سكر بني
3 ملعقة كبيرة ماء
1 ملعقة صغيرة قرفة
½ كوب شوفان

الطريقة:

1. يوضع التفاح والسكر البني والماء والقرفة في قدر ويطهي على حرارة متوسطة حتّى يصير التفاح ليناً.
2. يوزع خليط التفاح على عدة قوالب تقديم ثم يرش فوقه الشوفان.

سلطة الفواكه: كيوي وبرتقال ورمان وتوت

من الممكن إضافة الفواكه المجففة إلى الطازجة

المقادير:

4 ثمرات كيوي مقطعة مكعبات

3 ثمرات برتقال مقطعة إلى فصوص مع إزالة القشر

1 كوب من حب الرمان

1 علبة توت أزرق

½ كوب عسل

الطريقة:

1. توضع جميع المكونات في وعاء وتقلب جيداً.
2. تترك لتتشرب سوائلها لمدة ساعة ثم تقدم.

شاي الفاكهة

ممكن استخدام الشاي الأسود أيضاً

المقادير:

2 كوب ماء

¼ كوب فواكه مجففة

1 كيس شاي أخضر

عسل حسب الرغبة

الطريقة:

1. توضع الفواكه المجففة مع الماء على حرارة منخفضة لمدة خمس دقائق.
2. ينقع كيس الشاي ويترك على الموقد لمدة دقيقتين أخريين.
3. يقدم الشاي مع تحليته بالعسل.

الطهي في حدود الميزانية

تهتم الكثير من العائلات في هذه الأوقات الصعبة بتقديم إما ما يكفي من الأطعمة لعائلة كبيرة أو ما يكفي لعائلة أصغر لمدة أطول. فيجب التخطيط للتسوق كخطوة أولى حيث إن الذهاب إلى الأسواق بدون قائمة احتياجات غالبًا ما ينتج عنه شراء المزيد من السلع التي لسنا بحاجة لها والذي ينتج عنه خسارة، كما ينصح بإعادة استخدام بواقي الطعام في تحضير أطباق مختلفة من باب التجديد، ودائماً ما ننصح بمراجعة ما لدينا من سلع في الثلاجة وفي غرفة المخزون لاستخدام ما لدينا من معلبات وسلع قبل انتهاء صلاحيتها. وكذلك ينصح دائماً بمتابعة العروض والخصومات على سلع معينة وشراء كميات كبيرة منها إذا كانت نسبة استهلاكنا لها عالية. وينصح باستخدام مزيج من البهارات لإضفاء نكهات مختلفة للأطعمة. كما يمكن إضافة الحبوب والبقوليات في الوجبات كبديل عن اللحم والطيور مرة واحدة على الأقل أسبوعياً. كما يمكنك كذلك زيادة عدد الوجبات المقدمة من مكون واحد عالي الثمن ليكفي عائلة كبيرة أو ليكفي عائلة صغيرة أكثر من يوم واحد.



حساء الدجاج مع الجزر

المقادير:

- عظام دجاجة
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 4 جزر
- 6 كوب ماء
- 1 بصلة مقطعة إلى 4 أرباع
- 3 فصوص ثوم
- ملح وفلفل حسب المذاق
- 3 مستكة
- 3 حب الهال

الطريقة:

1. تشوح عظام الدجاج في الزيت في قدر على نار عالية الحرارة حتّى تصبح العظام بنية اللون.
2. يضاف الجزر ويشوح قليلاً ثم تغطى القدر وتترك على النار لمدة 10 دقائق.
3. يضاف الماء والبصل والثوم والمستكة وحب الهال والملح والفلفل ثم يترك القدر على النار حتّى يغلي.
4. تخفض درجة حرارة النار ويترك فوقها الخليط لمدة ساعة مع إزالة الزبد عن سطح الخليط عند الحاجة.
5. ترفع عظام الدجاج من الحساء ثم تخفق بالخفاق اليدوي.
6. يقدم الحساء مع تزيينه بالكريمة حسب الذوق.

سلطة الدجاج بالكاري

المقادير:

1 صدر دجاجة
1 ملعقة كبيرة زيت
¼ كوب أوراق كزبرة
3 بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح
3 ثمار طماطم مقطعة
3 ثمار خيار مقطعة إلى شرائح
2 كوب من الجرجير
1 كوب خس
½ كوب مايونيز
ملح وفلفل حسب المذاق
6 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 ملعقة كبيرة وأخرى صغيرة من مسحوق الكاري

الطريقة:

1. يقطع صدر الدجاج عرضياً إلى 3 شرائح.
2. يسخن الزيت في مقلاة على النار ثم تشوح فيها قطع الدجاج حتّى تحمر ثم يتم إضافة 1 ملعقة كبيرة من الكاري وعصير ½ ثمرة ليمون وملح وفلفل حسب المذاق ويترك الخليط على النار حتّى ينضج الدجاج ويغلظ قوام الخليط ثم يترك جانبًا حتّى يبرد.
3. يقلب المايونيز مع عصير الليمون ويتبل الخليط بـ1 ملعقة صغيرة كاري والملح والفلفل حسب المذاق ثم تضاف الكزبرة.
4. يقلب الخس والطماطم والخيار والجرجير والبصل الأخضر ثم يضاف إليه خليط المايونيز ويوضع في طبق التقديم.
5. تقدم قطع الدجاج فوق السلطة.



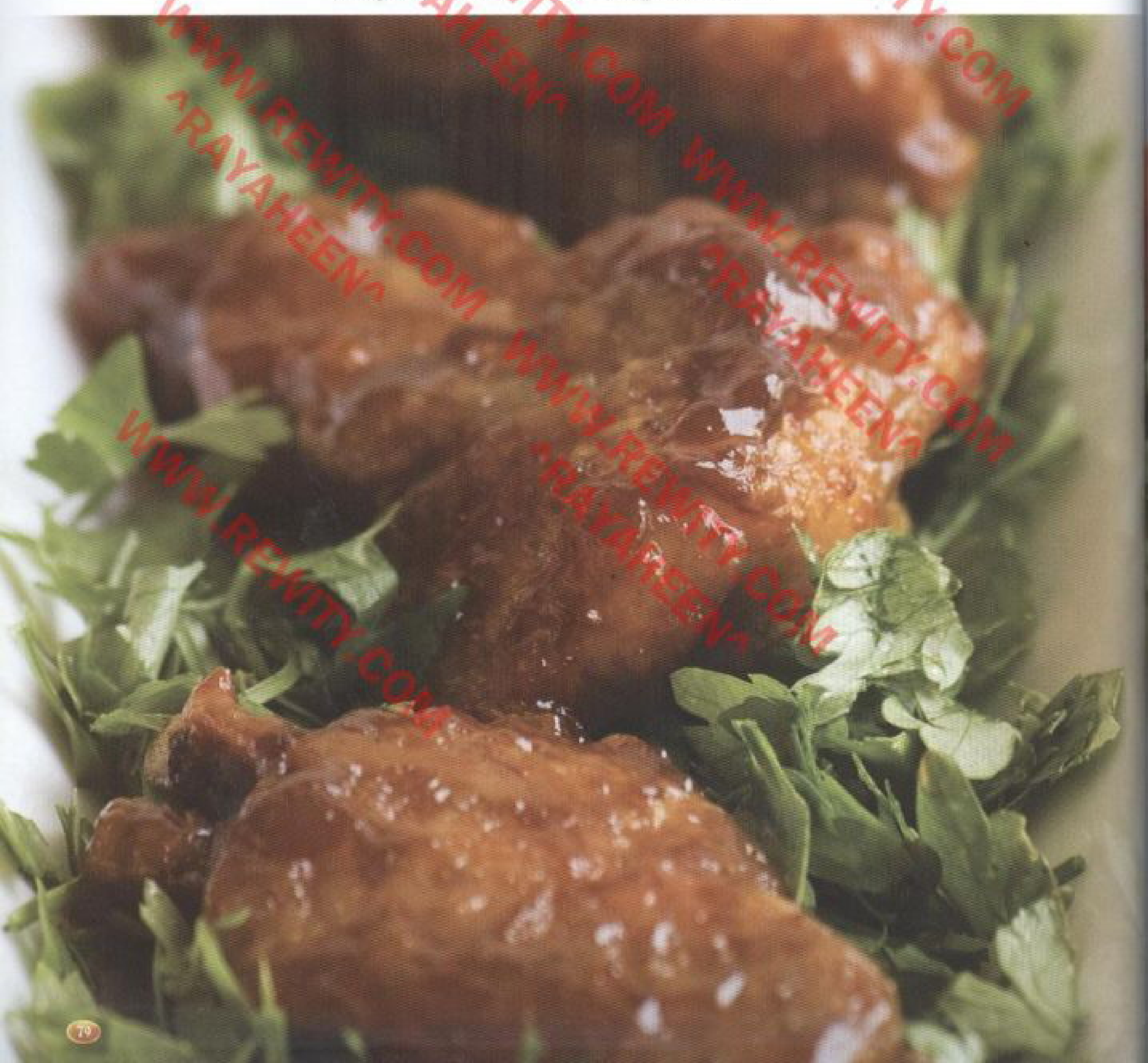
أجنحة الدجاج

المقادير:

2 أجنحة دجاج
ملح وفلفل حسب الذوق
1 ملعقة كبيرة زيت
½ ملعقة كبيرة زبدة
صوص التوباسكو حسب المذاق
½ ملعقة كبيرة خل أبيض

الطريقة:

1. يتم التخلص من آخر مفصل في الأجنحة.
2. تقطع بقية الجناح إلى نصفين (من عند المفصل) ليصبح الجناح قطعتين.
3. تتبل الأجنحة بالملح والفلفل.
4. يسخن الزيت على نار عالية الحرارة في مقلاة عميقة وتحمر فيها الأجنحة حتّى تقرمش.
5. ترفع الأجنحة من الزيت ثم تصفى على مناشف ورقية.
6. تذاب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ثم يضاف إليها الصوص الحار والخل.
7. يقلب الخليط جيداً ثم يرفع من على النار في الحال.
8. ترص الأجنحة في طبق للتقديم ثم يصب فوقها الصوص المتبقي وتقدم.





فطيرة بالدجاج

المقادير:

2 فخذة دجاجة مخلية من العظام ومفرومة
1 بصلة مقطعة
½ كوب بازلاء
½ كوب جزر مقطع
3 بطاطا مسلوقة
ملعقة كبيرة زيت
1 مكعب مرق لحم
ملح وفلفل حسب المذاق

الطريقة:

1. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ثم يشوح فيه البصل حتّى يذبل
2. يضاف الجزر والبازلاء إلى البصل ثم يترك على النار حتّى ينضج
3. يضاف اللحم ويترك على النار حتّى يحمر ثم يضاف الملح والفلفل
4. تضاف مكعبات مرق اللحم إلى الخليط ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق مع عدم تغطيته (مع مراعاة إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)
5. تهرس البطاطا في إناء ثم تتبل حسب المذاق
6. يوضع خليط اللحم في صينية خبز ثم توزع فوقها البطاطا المهروسة
7. توضع الصينية في فرن درجة حرارته 200 درجة مئوية حتّى يتفق الخليط ويحمر

معكرونة الدجاج

المقادير:

- 1 صدر دجاجة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 250 جم معكرونة من اختيارك
- 1 فلفل أحمر حار مقطع إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 فلفل رومي أحمر مقطع إلى شرائح
- 1 فلفل رومي أخضر مقطع إلى شرائح
- 1 طبق فطر مقطع إلى شرائح
- 1 بصلة خضراء مقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة زعتر
- ¼ ملعقة صغيرة سماق
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 فص ثوم
- 3 ملعقة كبيرة معجون طماطم

الطريقة:

1. تملأ قدر بماء مملح ثم توضع على النار حتّى يغلي ثم تضاف المعكرونة إلى الماء المغلي وتطهى لمدة 8 إلى 10 دقائق أو حتّى تنضج المعكرونة ولكن قبل أن تعجن. يتم الإحتفاظ بالقليل من سائل المعكرونة.
2. يشوح الدجاج في الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة حتّى تنضج.
3. يضاف الفلفل الرومي الأحمر والأخضر والفطر والبصل الأخضر مع استمرار الطهي والتقليب لمدة 2 إلى 3 دقائق.
4. يضاف معجون الطماطم مع استمرار الطهي للتخلص من الحموضة.
5. يضاف إلى الخليط الفلفل الحار والزعتر والسماق ومسحوق الثوم والملح والفلفل مع التقليب حتّى التجانس.
6. تضاف المعكرونة المطهية مع التقليب (يمكن إضافة المزيد من سائل المعكرونة عند الحاجة).




fatafeat
Academy
خطوة خطوة
سوشي بيتي

سوشي

1. أرز السوشي أو أرز مصرق 2. هامور 3. تونة 4. سالمون 5. أعواد السلطعون 6. جمبري 7. زنجبيل مخلل 8. واسابي 9. أفوكادو
10. بيض السالمون 11. بيض سمك أحمر وأسود 12. خل الأرز 13. صوص الصويا مع البصل الأخضر والثوم
14. مرق رقائق التونة المجففة أو مرق من نوع آخر 15. أوراق النوري

هل كنت تعتقد أن السوشي صعب التحضير... أعد التفكير، فتافيت أكاديمي ستعلمكم صنع أنواع عديدة من السوشي خطوة خطوة. هيا بنا نبدأ.

لإضافة نكهة للأرز:





يضاف مرق رقائق التونة

يضاف خل الأرز



تمرر ملعقة خشبية في الأرز بدون تقليب للحفاظ على شكل حبة الأرز



لعمل الرول: توضع ورقة نوري على حصيرة البامبو



يوضع الأرز فوق النوري مع ترك بوصة على الحافة



يوضع السالمون والأفوكادو في الثلث الأول من النوري



يضاف الجمبري



يبدأ لف السوشي باستعمال الحصيرة المخصصة



تفرد الحصيرة بعيداً عن السوشي حتى يمكن لف بقية الرول



يتم تكملة لف الرول



حتى يتشكل الرول



لعمل الرول المعكوس: يوضع النوري على الحصيرة



يغلف النوري تماماً بالأرز



يغطى بالبلاستيك ويتم الضغط عليه حتى يلتصق جيداً بالنوري



توضع يد أسفل الحصيرة ويد أعلاها



يقلب وتزال الحصيرة



يوضع ورق النوري المقلوب على الحصيرة ثم توضع أعواد السلطعون والأفوكادو والتونة



يتم لفه كالسابق



يتم اللف وفرد الحصيرة بعيداً



حتى يتشكل الرول



يفرد بعض بيض السمك على الطاولة



ويلف السوشي فوقه حتى يغلف تماماً به



حتى يغلف تماماً به



لعمل رول الماكي:

يقطع النوري إلى نصفين



يوضع الأرز فوقه تاركاً بوصة قبل نهايته

يوضع عليه ما يشتهي من أسماك



يلف باستخدام الحصيرة



حتى يتشكل الرول



لعمل الهاماشي:

يقطع النوري إلى قطع بعرض ٢ سم



يكور بعض الأرز في اليد



تغلف جوانب الأرز بشرائط النوري

تلصق حافة النوري بدهنها ببعض الماء مع ترك بعض كرات الأرز لنوع السوشي التالي

يوضع بعض بيض السالمون فوق الهاماشي





لعمل النيجيري:

تقطع قطعاً رفيعة من النوري



يتم اختيار الجمبري



يوضع فوق كرة الأرز



يتم ربطه مع الأرز بواسطة شريط رفيع من النوري



ويكون الهاماشي والنيجيري قد شكلا


يتم تقطيع الماكي الى ٤ قطع


ثم يتم تقطيعها بالمثل مرة أخرى


يقطع الرول


والرول المعكوس


ويرص السوشي في الطبق


يؤكل بأعواد الأكل اليابانية



خطوة خطوة



مكرونة اللينجويني باللوبستر (إستاكوزا)

المقادير:

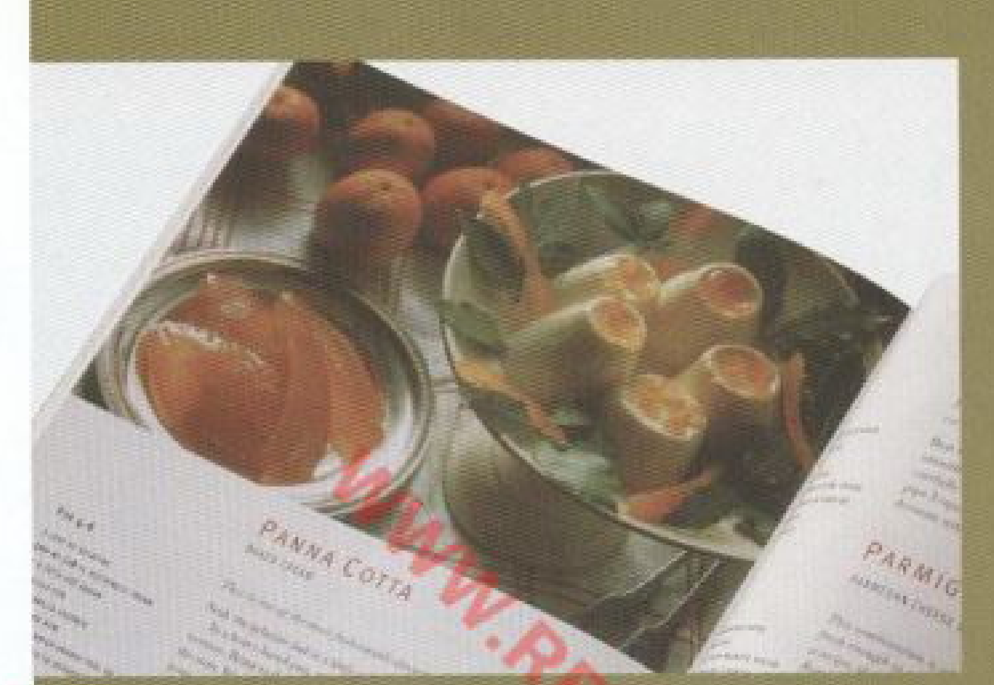
1 لوبستر طازج حوالي 1/4 1 كيلوجرام (½ 2 رطل) أو 2 وزن كل منهما 600 جرام (¼ 1 رطل)
90 ملل (3 أوقية سائلة) زيت زيتون بكر
½ فص ثوم مقطع صغيراً
1 كوب عصير عنب أبيض غير محلى
700 جرام طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة
400 جرام (½ 1 رطل) مكرونة لينجويني
1 ملعقة كبيرة من البقدونس مقطع.
ملح وفلفل

الطريقة:

1 توضع قدر كبير بها ماء وقليل من الملح على النار حتى يغلي ثم يوضع اللوبستر ويغطى ويترك على النار من 15–25 دقيقة حسب حجمه. يُنشل من الماء ويترك ليبرد ثم يقطع إلى نصفين بالطول. تنزع الخياشيم (قرب الرأس) وكذلك العرق الأسود من الظهر وكيس المعدة في رأس اللوبستر. يتم الإحتفاظ بالكبد الأخضر الكريمي الملمس في الرأس. ينزع لحم الذيل ثم تكسر الأرجل ويزال اللحم ويقطع إلى قطع صغيرة.

2 يسخن الزيت في مقلاة ويشوح الثوم قليلاً دون أن يحمر. يضاف عصير العنب ويترك ليغلي لبضع دقائق ثم تضاف الطماطم وتقلب وتترك لمدة عشر دقائق حتى يبدأ الخليط في الغليان على نار هادئة. يضاف لحم السرطان والكبد والقشرة ويسخن.

3 تطهى اللينجويني في ماء سلق اللوبستر ثم تصفى. يُنزل الصوص في المقلاة بالملح وبكمية وفيرة من الفلفل. تزال القشر ويقلب اللينجويني في الصوص ويصب في طبق ويزين بالبقدونس.



بانا كوتا الكاسترد المخبوز

المقادير:

1 ورقة جيلاتين
500 ملل (18 أوقية سائلة) كريمة
45 جرام (½1 أوقية) سكر
1 عود فانيليا
1 ملعقة صغيرة فانيليا
قشر برتقال مسكر أو توت طازج للتزيين

الطريقة:

1 تنقع ورقة الجيلاتين في القليل من الماء البارد حتى تلين.

2 في قدر بقاعدة سميكة يتم خلط الكريمة مع السكر وعود الفانيليا والفانيليا السائلة وتوضع المكونات على النار حتى تغلي. ترفع من على النار ويضاف الجيلاتين ويقلب مع باقي المكونات جيداً حتى يذوب. يصفى المقدار بمصفاة ذات ثقوب رفيعة ثم يصب في 6-4 قوالب صغيرة ويوضع في البراد حتى موعد التقديم.

3 للتقديم، تزين القوالب بقطع صغيرة من قشر البرتقال المسكر أو التوت البري الطازج.



Carluccio

نحب وصفاتكم



حمص بكبدة الدجاج

اسم مخترع الوصفة: أيمن
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

وصفة الحمص:

1 علبة بليلة جاهزة مغسولة ومصفاة من مائها
½ كوب طحينة سائلة
ملح حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
1 ملعقة صغيرة فلفل أبيض
2 ملعقة طعام من لبن الزبادي
2 ملعقة كبيرة خل (أي نكهة متوفرة)

الكبد:

1 ملعقة طعام ثوم مطحون
1 ملعقة طعام كزبرة ناشفة
1 ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة

الطريقة:

1. طريقة تحضير الحمص: تخلط جميع المقادير بخلاط العصير إلى أن يتجانس الخليط جيداً وتوضع بصحن التقديم.
2. تحضير الكبد: تخلط جميع المقادير مع الكبد وتوضع بطنجرة على النار وتترك على نار هادئة إلى أن تجف من السائل وبعد ذلك تحمر.
3. يوضع الكبد على وجه الحمص وتزين بالبليلة والصنوبر وبالهناء والعافية.

بليلة + صنوبر مقلي للتزيين



المكمور

اسم مخترع الوصفة: نبيهة شعار
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

1 كيلو باذنجان
1 كيلو بندورة حمراء
2 بصلة متوسطة الحجم
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 ملعقة صغيرة ملح
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 حبة بطاطا مقطعة طولياً ومقلية
1 حبة فليفلة خضراء مقطعة طولياً
زيت للقلي

الطريقة:

1. يغسل الباذنجان ويقشر ويقطع شرائح غليظة.
2. يرش بقليل من الملح ويترك بمصفاة حتّى يتخلص من مائه.
3. ينشف بمنديل ورقي ثم يحمّر بزيت غزير ومن ثم يوضع على ورق نشاف.
4. توضع البندورة في ماء مغلي على النار لمدة دقيقة ثم تقشر وتفرم.
5. تحضر قدر ويصب فيه زيت زيتون ويقلى به البصل حتّى يذبل قليلاً ثم نضع الفليفلة ثم البندورة المقشرة، ثم الباذنجان المقلي ثم البطاطا.
6. نتركه على نار هادئة مدة 10 دقائق ويقدم بارداً مع الخبز العربي والمخلل.



باذنجان بالطماطم

اسم مخترع الوصفة: داليا فتحي أحمد
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

500 جم طماطم مقطع قطع صغيرة
1 كوب زيت للقلي
1 كيلو باذنجان مقطع شرائح طويلة
6 ملعقة كبيرة زيت
5 ملعقة كبيرة خل
4 فص ثوم مفروم
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة صغيرة فلفل أسمر
1 عود كزبرة خضراء
للتزيين 1 شريحة ليمون

الطريقة:

1. يوضع الزيت في الطاسة ويوضع على النار حتّى يسخن.
2. توضع شرائح الباذنجان حتّى تقلى من الجانبين.
3. تشل من الزيت ثم توضع على الورق الخاص بالمطبخ.
4. يوضع على النار طاسة أخرى ويوضع بها 6 ملعقة كبيرة من الزيت ويوضع عليه الثوم ويقلب حتّى يصبح ذهبي اللون.
5. يوضع عليه الخل ثم يوضع الطماطم وتقلب جيداً.
6. يوضع الملح والفلفل الأسمر ويقلب جيداً حتّى يتسبك ثم يوضع الباذنجان في طبق التقديم وتوضع عليه التسبيكة السابقة.
7. يزين بالليمون والكزبرة الخضراء وبالهناء.





بروشيتا

اسم مخترع الوصفة: سناء الجاسم
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 05-10 دقيقة

المقادير:

4 كوب سبانخ طازجة مقطعة
2 صدر دجاج
½ كوب خلطة السلطة الإيطالية
½ كوب جبن فيتا مقطع
8 طماطم مجففة مفرومة
½ كوب زيت زيتون
ست شرائح من خبز الفوكاتشيا أو أي خبز يناسبك

الطريقة:

1. ننقع الدجاج لمدة 3 ساعات بصلصة السلطة الايطالية.
2. نصفي الدجاج من الصلصة ونضعه على الشواية لمدة 7 دقائق ونقلبه على كلا الجانبين.
3. بعدها نتركها جانباً في وعاء.
4. نمزج الدجاج المطبوخ مع السبانخ والطماطم المجففة وجبنة الفيتا جيداً.
5. ندهن الخبز بالفرشاة بزيت الزيتون ونحمصه من الجانبين ونضع على كل قطعة من الخليط ونقدم.



فطر محشو

اسم مخترع الوصفة: لمياء سمير
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

10 فطر حجم كبير
1 فلفل حلو مفروم ناعم
1 صدر دجاج مفروم ناعم
1 بصل حجم صغير مفروم ناعم
جبن موزاريلا مبروش
½ 1 كوب فريش كريم
50 جم زبدة
ملح
رشة فلفل أسود

الطريقة:

1. ننزع سيقان الفطر ونفرمها ونترك رؤوس الفطر جانبا.
2. في طنجرة نذوب الزبدة ونذبل البصل المفروم.
3. نضيف الفلفل الحلو المفروم وسيقان الفطر المفروم والدجاج المفروم ونقلب حتى يستوي الدجاج.
4. نضيف الملح والفلفل حسب الرغبة.
5. نضيف نصف كوب من الجبن على الخليط كي يجعله متماسكاً.
6. نصف رؤوس الفطر في بايركس ونفرغ الخليط بملعقة في رؤوس الفطر.
7. نسكب الكريمة في قاع البايركس ونضعه بالفرن حتى يستوي الفطر.
8. نخرج الفطر ونرش الوجه بالجبن ونعيده ليتحمر الوجه قليلاً.
9. ممكن تقديمها كنوع من المقبلات أو عمل الأرز بجانبها فيكون طبق رئيسياً.



اصابع الجبن المقلي

اسم مخترع الوصفة: عبير أحمد أبو سرحان
وقت التحضير: 20-30 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

جبنة حسب الرغبة
2 بيض
فلفل أسود ناعم
1 ليمونة
كويكر
قرشلة
زيت للقلي

الطريقة:

1. نبهر الجبنة بالفلفل وعصرة صغيرة من الليمون نخلطها ونشكلها على شكل أصابع.
2. نكسر البيضتين في وعاء ونخلط القرشلة مع الكويكر في وعاء آخر.
3. نغمس أصابع الجبن في البيض وبعدها في القرشلة والكويكر.
4. نقلي كل خمس حبات وتصفي على ورق التنشيف وتوكل مع الحامض.

نحب وصفاتكم



تارت مالحة

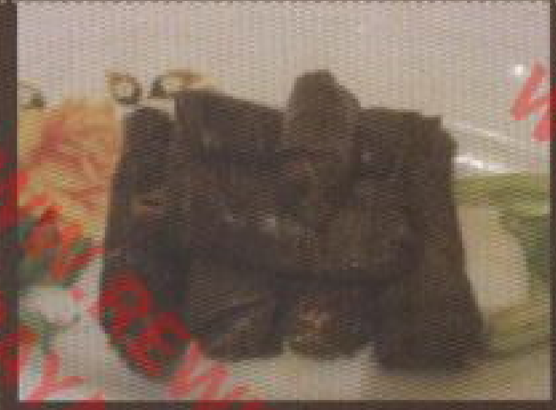
اسم مخترع الوصفة: أيمن
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

دجاج مخلي من العضم أو صدور دجاج مطبوخة ومفتتة
بقدونس مفروم
3 بيضات
علبة صغيرة كريمة طازجة
موزريلا مفرومة
طماطم للزينة
قاعدة التارت العادية المتكونة من (طحين وزبدة وبيضة وقليل جداً من الماء)

الطريقة:

1. جهزي القاعدة واتركيها في الثلاجة مدة نصف ساعة على الأقل.
2. فتتي الدجاج بعد طبخه مع القليل من البهارات (ملح، فلفل اسود، كركم، وبعض البهارات حسب الرغبة).
3. أضيفي له البقدونس المفروم وصبيها في وسط القالب.
4. اخفقي البيض والكريم مع قليل من الملح والفلفل الاسود ثم صبيه فوق الحشوة في القالب.
5. زينيها بالجبنة المبشورة وبشرائح الطماطم.
6. أدخليها الفرن مدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.



ورق العنب بحشوة جديدة

اسم مخترع الوصفة: سمر سعيد
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

½ كيلو ورق عنب مسلوق
1 كوب عدس اصفر
1 بصلة كبيرة مفرومة
4 ملعقة كبيرة بقدونس مع كزبرة خضراء مفرومة
بهارات (ملح – فلفل اسود – كمون – زنجبيل – قرنفل)
8 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1 مكعب مرقة دجاج

الطريقة:

1. ننقع العدس الأصفر في كوبان من الماء مذاب فيهم مكعب الدجاج لمدة نصف ساعة.
2. نضع البصل في قدر مع الزيت وملح حتى يطرى فنضيف الصلصة ونتركها لتبرد قليلاً.
3. نصفي العدس ونضع عليه البقدونس والكزبرة والبهارات ثم الصلصة ونقلبهم جيدا ثم نحشي بها ورق العنب ونسويه.



الباذنجان مع البارمزان

اسم مخترع الوصفة: رباب آل داود
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

2 حبة باذنجان
200 غرام موتزاريلا
4 حبات طماطم مقطعة إلى دوائر
50 غرام من جبن البارميزان المبشور
100 غرام صلصة الطماطم
حبق

الطريقة:

1. يقطع الباذنجان إلى دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يصبح لونه ذهبياً وليناً.
2. في صينية خاصة بالفرن ترص قطع الباذنجان وفوقها قطع الطماطم المقطعة على شكل دوائر وصلصة الطماطم، مع قليل من الحبق.
3. توضع قطعة أخرى من الباذنجان وفوقها قطع موزريلا (ايضا على شكل دوائر) وهكذا.
4. وأخيراً يرش فوقها جبن البارميزان ويدخل إلى فرن على حرارة 170 درجة لمدة عشر دقائق تقريباً ويقدم مع قطعة لحم أو دجاج أو سمك.

نحب وصفاتكم



تارت مالحة

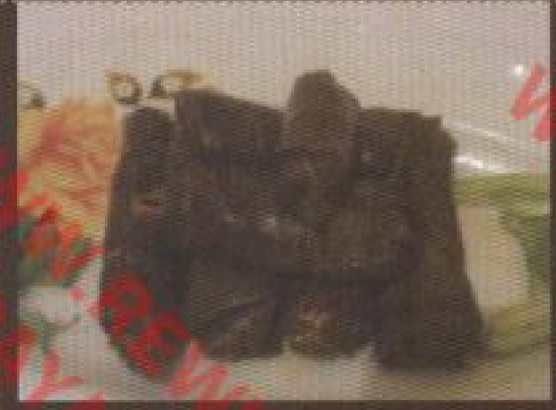
اسم مخترع الوصفة: أيمن
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- دجاج مخلي من العضم أو صدور دجاج مطبوخة ومفتتة
- بقدونس مفروم
- 3 بيضات
- علبة صغيرة كريمة طازجة
- موزريلا مفرومة
- طماطم للزينة
- قاعدة التارت العادية المتكونة من (طحين وزبدة وبيضة وقليل جداً من الماء)

الطريقة:

1. جهزي القاعدة واتركيها في الثلاجة مدة نصف ساعة على الأقل.
2. فتتي الدجاج بعد طبخه مع القليل من البهارات (ملح، فلفل اسود، كركم، وبعض البهارات حسب الرغبة).
3. أضيفي له البقدونس المفروم وصبيها في وسط القالب.
4. اخفقي البيض والكريم مع قليل من الملح والفلفل الاسود ثم صبيه فوق الحشوة في القالب.
5. زينيها بالجبنة المبشورة وبشرائح الطماطم.
6. أدخليها الفرن مدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.



ورق العنب بحشوة جديدة

اسم مخترع الوصفة: سمر سعيد
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- ½ كيلو ورق عنب مسلوق
- 1 كوب عدس اصفر
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مع كزبرة خضراء مفرومة
- بهارات (ملح – فلفل اسود – كمون – زنجبيل – قرنفل)
- 8 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 مكعب مرقة دجاج

الطريقة:

1. ننقع العدس الاصفر في كوبان من الماء مذاب فيهم مكعب الدجاج لمدة نصف ساعة.
2. نضع البصل في قدر مع الزيت وملح حتى يطرى فنضيف الصلصة ونتركها لتبرد قليلا.
3. نصفي العدس ونضع عليه البقدونس والكزبرة والبهارات ثم الصلصة ونقلبهم جيدا ثم نحشي بها ورق العنب ونسويه.



الباذنجان مع البارمزان

اسم مخترع الوصفة: رباب آل داود
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

- 2 حبة باذنجان
- 200 غرام موتزاريلا
- 4 حبات طماطم مقطعة إلى دوائر
- 50 غرام من جبن البارميزان المبشور
- 100 غرام صلصة الطماطم
- حبق

الطريقة:

1. يقطع الباذنجان إلى دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يصبح لونه ذهبيا وليناً.
2. في صينية خاصة بالفرن ترص قطع الباذنجان وفوقها قطع الطماطم المقطعة على شكل دوائر وصلصة الطماطم، مع قليل من الحبق.
3. توضع قطعة أخرى من الباذنجان وفوقها قطع موزريلا (أيضا على شكل دوائر) وهكذا.
4. وأخيراً يرش فوقها جبن البارميزان ويدخل إلى فرن على حرارة 170 درجة لمدة عشر دقائق تقريباً ويقدم مع قطعة لحم أو دجاج أو سمك.



ورق عنب بالزيت والبرغل

اسم مخترع الوصفة: إلهام بدورة
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

- 1 كيلو ورق عنب
- 1 حبة بصل
- 2 حبة بندورة
- 2 حبة بطاطا
- 2 ملعقة كبيرة لبنة
- 2 ملعقة نعناع ناشف
- 1 كوب زيت زيتون
- ½ كوب ليمون
- رشة بهار
- ملح حسب الرغبة
- ½ كيلو برغل منقوع

الطريقة:

1. يغسل ورق العنب ويسلق قليلاً.
2. تقرم البندورة والبصل والنعناع الناعم
3. يضاف الحمص واللبنة والملح والبهار.
4. تلف كل ورقة ويوضع بها الحشو إلى أن تنتهي الكمية.
5. تقشر البطاطا وتقسم إلى دوائر وترص في قاع القدر ويوضع فوقها طبقة بندورة مقطعة دوائر.
6. يصف الورق ويرش على الوجه زيت زيتون ويغمر الورق بالماء ويوضع على النار.
7. عندما يبدأ بالغليان نخفض النار حتى ينضج ثم نضيف الليمون ونقلب الإناء فوق صحن التقديم.

تواصل معنا:

لإرسال وصفاتكم (مرفقة بصورة): fatafeat.com
للإعلان: a.mag@fatafeat.com
أسئلة عن الوصفات: q.mag@fatafeat.com
للحصول على معلومات عن الأكاديمية: academy@fatafeat.com

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا

www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة

منتديات روايتي

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا

www.rewity.com/vb